தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

விலை ரூ.15 – மலர் 21 – இதழ் 04 – ஆகஸ்ட் 2019

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

மகளிர் மேம்பாட்டிற்கான அறிவிப்புகள்...

■ **பிரவீன் பி. நாயர், இ.ஆ.ப.,**

மேலாண்மை இயக்குநர்,

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

முதன்மை செயல் அலுவலர்,

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஆகஸ்ட்-2019

அன்புள்ள சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளே,

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் அன்புத் தோழியான முற்றத்தின் வாயிலாக உங்களை மாதந்தோறும் சந்தித்து, என் கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. சுய உதவிக் குழு மகளிரின் வளர்ச்சிக்காகவும், அவர்களின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்காகவும் நம் தமிழக அரசு செயல்படுத்திவரும் பல்வேறு திட்டங்களையும், அதன் செயல்பாடுகளையும் சுய உதவிக் குழு மகளிரிடம் நேரடியாகக் கொண்டு சேர்க்கும் உன்னத பணியை இவ்விதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பாக மேற்கொண்டு வருகிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு மேலும் ஊக்கம் தரும் வகையில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற சட்டமன்றக் கூட்டத் தொடரில், மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் 110வது விதியின் கீழ் நடப்பாண்டில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்பின் மூலம் 12 ஆயிரத்து 500 கோடி ரூபாய் வழங்க இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது என்று அறிவித்துள்ளார்கள். இது சுய உதவிக் குழு மகளிரிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெறும் என்று நம்புகிறேன்.

மேலும் மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் அவர்கள் மகளிர் மேம்பாட்டிற்காக பல்வேறு அறிவிப்புகளை வெளியிட்டுள்ளார்கள். அதில் முன்னோடியாக விளங்குபவை, 17,900 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்குதல், 7,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ஆதார நிதி வழங்குதல், கூடுதலாக 65 வட்டாரங்களில் வாழ்வாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை விரிவுபடுத்துதல்; மகளிர் விவசாயிகளின் வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்காக 1,000 உற்பத்தியாளர் குழுக்கள் மற்றும் 60 உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்களை அமைத்தல், மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் ஊட்டச்சத்தினை மேம்படுத்திட 'ஊட்டச்சத்து தோட்டம்' அமைத்தல், 40 இயற்கைப் பண்ணையத் தொகுப்புகள் உருவாக்குதல், தமிழ்நாடு நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்படும் 10,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ஆதார நிதி வழங்குதல், 10 முன்மாதிரி நகர வாழ்வாதார மையங்களை நிறுவுதல், 1,000 தெருவோர வியாபாரிகளுக்கான ஒத்த தொழிலார்வக் குழுக்கள் மற்றும் 5,000 நகர்ப்புற தெருவோர வியாபாரிகளுக்கு வங்கிகள் மூலம் கடன் வழங்க வழிவகை செய்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு அறிவிப்புகளை மாண்புமிகு அமைச்சர் அவர்கள் சட்டப் பேரவையில் அறிவித்து மகளிர் மேம்பாட்டிற்கும், வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்குமான உறுதியான நிலைப்பாட்டிற்கு அடித்தளமிட்டுள்ளார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் மேம்பாட்டிற்காக அரசு மேற்கொண்டு வரும் இத்தகைய நலத் திட்டங்களை நீங்கள் நல்ல முறையில் பயன்படுத்தி அனைவரும் பொருளாதார வளர்ச்சி பெற்று, நாட்டையும் முன்னேற்றப் பாதையில் முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்.

தற்போது மழைக்காலம் என்பதால் ஆங்காங்கே தேங்கி நிற்கும் மழைநீரால் பல்வேறு நோய்களும் நம்மை தாக்கக்கூடும். நோய்களிலிருந்து மக்களைக் காக்க அரசு பல்வேறு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. அரசுடன் இணைந்து நாமும் நம்முடைய பங்களிப்பாக சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால்தான் நமக்கும், நம் சுற்றுப்புறத்திற்கும் எந்தவித நோய்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம். அதற்கு முதலில், சுற்றுப்புறங்களைச் சுத்தமாகவும், கழிவு நீர் தேங்காமலும் பாதுகாத்தல், மழை நீர் வடிகால் அமைப்பிற்கான கால்வாய்களில் உள்ள குப்பைகளைக் களைந்து, மழை நீரானது குளம், ஏரி, குட்டைகளை சென்றடைய வழிவகை செய்தல், பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்தல், தண்ணீரைக் காய்ச்சி நன்கு வடிகட்டிய பின்னரே குடித்தல், ஒருவேளை நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடனடியாக ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தையோ, அரசு அல்லது தனியார் மருத்துவமனையையோ அணுகி மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே சிகிச்சைப் பெறுதல் உள்ளிட்ட சுகாதாரத்திற்கான முன்னேற்பாட்டுப் பணிகளை நாமும் கடைப்பிடித்து நம் சுற்றுப்புறத்தாரையும் கடைபிடிக்க வழிவகுக்க வேண்டும். இதன் மூலமே நம் வீட்டில் மட்டுமின்றி நம் நாட்டிலும் நல்ல சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை உருவாக்க முடியும் என்று தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மீண்டும் சந்திப்போம்.

அன்புடன்,

மேலாண்மை இயக்குநர்

குறளும்-பொருளும்

நீர்இன்று அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும்
வான்இன்று அமையாது ஒழுக்கு

எப்படிப்பட்டவர்க்கும் நீர் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கை நடைபெறாது. அந்த நீரோ மழை இல்லாமல் கிடைக்காது. மழை இல்லையானால் உலகில் ஒழுக்கமும் நிலைபெறாமல் போகும்.

உள்ளே...

தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவை விதி எண். 110ன் கீழ் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் அறிக்கை **05**

மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் அவர்களின் அறிவிப்புகள் **07**

மாண்புமிகு அமைச்சர்கள் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நலத் திட்ட உதவிகள் வழங்குதல் **12**

இயற்கை வேளாண் பொருட்கள் விற்பனை கண்காட்சி **13**

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்ப்போம் **19**

நீர்வளம் காப்போம் **24**

தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் செயல்பாடுகள் **33**

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறித்த விபரங்களை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால், அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் | wdcmutram@yahoo.com
wdcmutram@gmail.com

www.tamilnaduwomen.net/mutram

“நான் தமிழகத்தைப் பற்றி ஒரு மிகப்பெரிய கனவு அல்லது தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்டுள்ளேன். அந்த கனவில், வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் இல்லாத ஒரு தமிழகத்தை, வறுமை முற்றிலும், ஒழிக்கப்பட்ட ஒரு தமிழகத்தை கல்வி, சுகாதாரம், குடிநீர் உள்பட அனைத்து அடிப்படை வசதிகளையும் அனைத்து மக்களும் பெற்றுள்ள ஒரு தமிழகத்தை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, அனைத்து மக்களும் செல்வச் செழிப்பாக, பாதுகாப்பாக, அமைதியுடன் வாழ்கின்ற ஒரு தமிழகத்தைப் பார்க்கிறேன். தமிழகம், அனைத்து சமூக, பொருளாதாரக் குறியீடுகளிலும் முதன்மையாகத் திகழ்ந்து இந்த புத்தாயிரமாவது ஆண்டில் அறிவுசார் பொருளாதாரமாக பரிணமிக்க வேண்டும் என்பதே எனது கனவு ஆகும்.”

-மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முன்னாள் முதலமைச்சர் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்கள்.

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு முற்றம்

மலர் 21
இதழ் 04
ஆகஸ்ட் 2019
விலை ரூ.15

● **கௌரவ ஆசிரியர்கள்**

திரு. பிரவீன் பி. நாயர், இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

திருமதி. ச. ப. கார்த்திகா, இ.ஆ.ப.,
முதன்மை செயல் அலுவலர்,
தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்

முனைவர். ஜெ. யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப.,
செயல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

● **பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர்**

எஸ். சின்னப்பன், செயலர், முற்றம்

● **ஆசிரியர் குழு**

கோ. லட்சுமிபதி, கூடுதல் இயக்குநர்,
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

பா. செல்வராஜன், கூடுதல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜா. சம்பத், கூடுதல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜே. கணேஷ் கண்ணா, கூடுதல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

ஜி. சரஸ்வதி கணேசன், கூடுதல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு ஊரக புத்தாக்கத் திட்டம்

சி. கே. வீரணன், கூடுதல் இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்

● **நிர்வாக ஆசிரியர்**

எஸ். ஜானகி, பொது மேலாளர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

● **நிதி நிர்வாகம்**

அ. நிருபா ராணி, நிதி ஆலோசகர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

● **பொறுப்பாசிரியர் மற்றும் மேலாளர்**

கூ. பாபு, செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

● **துணை ஆசிரியர்: ஏ. கண்ணன்**

● **முதுநிலை கணக்காளர்: சு. சசிகலா**

● **பிழை திருத்துபவர்: எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்**

● **கணினி வடிவமைப்பு: டி. ராஜரத்தினம்**

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர், 'முற்றம்', தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம்,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை 600 034.

தொலைபேசி : 044 4211 9497, 044 2817 3412 / 3413
தொலைநகல் : 044 2817 3409

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் வெளியிடப்படுகிறது.

ஆசிரியரிடமிருந்து...

நீர் பயன்பாடு

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

அனைத்து உயிரினங்களும் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் மழை காலம் தற்போது ஆரம்பித்திருப்பது எனக்கும் மகிழ்ச்சியினை அளிக்கின்றது. தமிழகத்தில் ஆங்காங்கே மழை பெய்து விவசாயிகளிடையே உற்சாகம் ஏற்பட்டு உழவு தொழிலும் வேகமாக நடைபெறத் தொடங்கியுள்ளது. தென்மேற்கு பருவ மழை தொடங்கியுள்ளதால், கேரளா மற்றும் கர்நாடகா மாநிலங்களில் தொடர் மழையினால் அம்மாநில அணைகள் நிரம்பி வருகின்றன. இதனால் தமிழக அணைகளுக்கும் நீர்வரத்து சற்று அதிகரிக்கும் என்றே எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அவ்வாறு கிடைக்கப்பெறும் தண்ணீர் பெருமளவில் கடலில் கலப்பதை தடுக்க, தமிழக அரசும் காவிரி ஆற்றுப்படுகை அருகிலே உள்ள ஏரிகளில் தீவிரமாக நீரை சேமிக்கும் நடவடிக்கைகளை எடுத்திருப்பது மிகவும் பாராட்டிற்குரியது.

தற்போதைய சூழ்நிலையில் நிலத்தடி நீர் குறைந்து கொண்டே வருவதைக் கட்டுப்படுத்தி நிலத்தடி நீரை சேமிப்பதற்கான துரித நடிவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளுமாறு, பொது மக்களுக்கு தமிழக அரசால் வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டு, தீவிரமான கண்காணிப்பு ஏற்பாடுகளும் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. அரசுடன் இணைந்து நாமும் மழை நீர், நிலத்தடி நீரை சேமிக்கும் பணிகளில் ஈடுபட்டால்தான் நீர் சேமிப்பில் தமிழகம் தன்னிறைவு பெற முடியும். அதற்கு முதலில் மகளிர் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தங்கள் வீடுகளில் மழை நீர் சேமிப்பு தொட்டியை ஏற்படுத்தி, அதன் மூலம் மழை நீரை சேமித்து, மற்றவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக விளங்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

நீர் என்பது அடிப்படை ஆதாரம். அப்படிப்பட்ட நீரை விளைவிக்க முடியாது. ஆனால், கைவசம் உள்ள நீரை சேமித்து பாதுகாக்க முடியும். ஆகவே, இயற்கையின் கொடையான மழை நீரை சேமித்து அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர் வாழ வழிவகுப்போம்.

'ஆடிப்பட்டம் தேடி விதை' என்ற முன்னோர் பழமொழிக்கேற்ப, ஆடி மாதம் தொடங்கி விட்டதால், காய்கறி தோட்டங்களையும் மரக் கன்றுகளையும் பயிரிடுவதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை உள்ளது. ஆகவே, விதை விதைத்து, நடவு செய்து, எதிர்கால சந்ததியினருக்கு சுகாதாரமான சூழ்நிலையை உருவாக்குவோமாக.

இப்படிக்கு,

எஸ். சின்னப்பன்
பதிப்பாளர் மற்றும் ஆசிரியர், முற்றம்

தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவை விதி எண். 110-ன் கீழ் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே.பழனிசாமி அவர்களின் அறிக்கை

தமிழ்நாடு சட்டமன்ற கூட்டத்தொடரில், 10.07.2019 அன்று நடைபெற்ற பல்வேறு துறைகளின் மானிய கோரிக்கையின் போது, **மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள்**, தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவை விதி எண். 110ன் கீழ் மகளிர் மேம்பாட்டிற்காக அறிவித்த அறிக்கையின் விபரங்கள்.

> **❝ ஒரு நாடு முன்னேற வேண்டுமானால் அந்த நாட்டில் உள்ள பெண்கள் தன்னிறைவோடு மகிழ்ச்சியோடு வாழ வேண்டும்.❞**
>
> **-மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்**
> **திரு. எடப்பாடி கே. பழனிசாமி அவர்கள்**

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் அவர்களே,

ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு குறித்த நேரத்தில், குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் போதுமான கடன் கிடைக்க வழிவகை செய்ய கடந்த 2018-19 ஆம் ஆண்டு சட்டப்பேரவையில் விதி எண் 110ன் கீழ் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக்கடன் இணைப்பாக 11 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் வழங்கப்படும் என்ற இலக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. ஆனால், அந்த இலக்கினையும் விஞ்சி 11 ஆயிரத்து 449 கோடி ரூபாய் கடன், வங்கிகள் மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நான் மகிழ்ச்சியுடன் இந்த அவையில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நடப்பாண்டில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்பின் மூலம் 12 ஆயிரத்து 500 கோடி ரூபாய் வழங்க இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நான் இந்த அவையில் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தேசிய ஊரக பொருளாதார புத்தாக்கத் திட்டம் என்ற

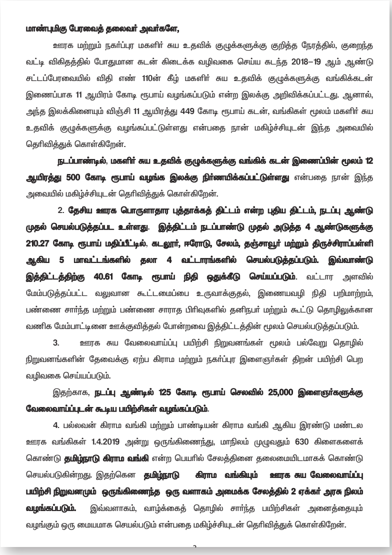
புதிய திட்டம், நடப்பு ஆண்டு முதல் செயல்படுத்தப்பட உள்ளது. இத்திட்டம் நடப்பாண்டு முதல் அடுத்த 4 ஆண்டுகளுக்கு 210.27 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில், கடலூர், ஈரோடு, சேலம், தஞ்சாவூர் மற்றும் திருச்சிராப்பள்ளி ஆகிய 5 மாவட்டங்களில் தலா 4 வட்டாரங்களில் செயல்படுத்தப்படும். இவ்வாண்டு இத்திட்டத்திற்கு 40.61 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படும்.

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. எடப்பாடி கே.பழனிசாமி அவர்கள் 22.07.2019 அன்று சேலம், விஜயசேஷ மகாலில் தமிழ்நாடு கிராம வங்கியின் சார்பில் நடைபெற்ற மாநில அளவிலான மாபெரும் வங்கிக் கடன் விழாவில் பயனாளிகளுக்கு வங்கிக் கடன்களையும், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்புகளையும் வழங்கி விழாப் பேருரையாற்றினார்.

வட்டார அளவில் மேம்படுத்தப்பட்ட வலுவான கூட்டமைப்பை உருவாக்குதல், இணையவழி நிதி பரிமாற்றம், பண்ணை சார்ந்த மற்றும் பண்ணை சாராத பிரிவுகளில் தனிநபர் மற்றும் கூட்டு தொழிலுக்கான வணிக மேம்பாட்டினை ஊக்குவித்தல் போன்றவை இத்திட்டத்தின் மூலம் செயல்படுத்தப்படும்

ஊரக சுய வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நிறுவனங்கள் மூலம் பல்வேறு தொழில் நிறுவனங்களின் தேவைக்கு ஏற்ப கிராம மற்றும் நகர்ப்புர இளைஞர்கள் திறன் பயிற்சி பெற வழிவகை செய்யப்படும். இதற்காக, நடப்பு ஆண்டில் 125 கோடி ரூபாய் செலவில் 25,000 இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புடன் கூடிய பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

பல்லவன் கிராம வங்கி மற்றும் பாண்டியன் கிராம வங்கி ஆகிய இரண்டு மண்டல ஊரக வங்கிகள் 1.4.2019 அன்று ஒருங்கிணைந்து, மாநிலம் முழுவதும் 630 கிளைகளைக் கொண்டு தமிழ்நாடு கிராம வங்கி என்ற பெயரில் சேலத்தினை தலைமையிடமாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றது. இதற்கென தமிழ்நாடு கிராம வங்கியும், ஊரக சுய வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நிறுவனமும் ஒருங்கிணைந்த ஒரு வளாகம் அமைக்க சேலத்தில் 2 ஏக்கர்அரசு நிலம் வழங்கப்படும். இவ்வளாகம், வாழ்க்கைத் தொழில் சார்ந்த பயிற்சிகள் அனைத்தையும் வழங்கும் ஒரு மையமாக செயல்படும் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் என மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்கள் தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவையில் தமது அறிக்கை வாயிலாக தெரிவித்துள்ளார்கள்.



மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் அவர்களே,

ஊரக மற்றும் நகர்ப்புர மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு குறித்த நேரத்தில், குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் போதுமான கடன் கிடைக்க வழிவகை செய்ய கடந்த 2018–19 ஆம் ஆண்டு சட்டப்பேரவையில் விதி எண் 110ன் கீழ் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக்கடன் இணைப்பாக 11 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் வழங்கப்படும் என்ற இலக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. ஆனால், அந்த இலக்கினையும் விஞ்சி 11 ஆயிரத்து 449 கோடி ரூபாய் கடன், வங்கிகள் மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நான் மகிழ்ச்சியுடன் இந்த அவையில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நடப்பாண்டில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடன் இணைப்பின் மூலம் 12 ஆயிரத்து 500 கோடி ரூபாய் வழங்க இலக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நான் இந்த அவையில் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

2. **தேசிய ஊரக பொருளாதார புத்தாக்கத் திட்டம் என்ற புதிய திட்டம், நடப்பு ஆண்டு முதல் செயல்படுத்தப்பட உள்ளது. இத்திட்டம் நடப்பாண்டு முதல் அடுத்த 4 ஆண்டுகளுக்கு 210.27 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில், கடலூர், ஈரோடு, சேலம், தஞ்சாவூர் மற்றும் திருச்சிராப்பள்ளி ஆகிய 5 மாவட்டங்களில் தலா 4 வட்டாரங்களில் செயல்படுத்தப்படும். இவ்வாண்டு இத்திட்டத்திற்கு 40.61 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படும்.** வட்டார அளவில் மேம்படுத்தப்பட்ட வலுவான கூட்டமைப்பை உருவாக்குதல், இணையவழி நிதி பறிமாற்றம், பண்ணை சார்ந்த மற்றும் பண்ணை சாராத பிரிவுகளில் தனிநபர் மற்றும் கூட்டு தொழிலுக்கான வணிக மேம்பாட்டினை ஊக்குவித்தல் போன்றவை இத்திட்டத்தின் மூலம் செயல்படுத்தப்படும்.

3. ஊரக சுய வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நிறுவனங்கள் மூலம் பல்வேறு தொழில் நிறுவனங்களின் தேவைக்கு ஏற்ப கிராம மற்றும் நகர்ப்புர இளைஞர்கள் திறன் பயிற்சி பெற வழிவகை செய்யப்படும்.

இதற்காக, **நடப்பு ஆண்டில் 125 கோடி ரூபாய் செலவில் 25,000 இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புடன் கூடிய பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.**

4. பல்லவன் கிராம வங்கி மற்றும் பாண்டியன் கிராம வங்கி ஆகிய இரண்டு மண்டல ஊரக வங்கிகள் 1.4.2019 அன்று ஒருங்கிணைந்து, மாநிலம் முழுவதும் 630 கிளைகளைக் கொண்டு **தமிழ்நாடு கிராம வங்கி** என்ற பெயரில் சேலத்தினை தலைமையிடமாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றது. இதற்கென **தமிழ்நாடு கிராம வங்கியும் ஊரக சுய வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நிறுவனமும் ஒருங்கிணைந்த ஒரு வளாகம் அமைக்க சேலத்தில் 2 ஏக்கர் அரசு நிலம் வழங்கப்படும்.** இவ்வளாகம், வாழ்க்கைத் தொழில் சார்ந்த பயிற்சிகள் அனைத்தையும் வழங்கும் ஒரு மையமாக செயல்படும் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் திரு.எஸ். பி. வேலுமணி அவர்கள், தமிழக சட்ட மன்றத்தில் ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் 2019-20ஆம் நிதியாண்டிற்கான மகளிர் மேம்பாடு குறித்து அறிவித்த அறிவிப்புகள்

மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை **அமைச்சர் திரு. எஸ். பி. வேலுமணி அவர்கள்**, 08.07.2019 அன்று தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவையில் ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறையின் மானிய கோரிக்கையின்போது, தமிழகத்தில் மகளிர் மேம்பாட்டிற்காக புதிய அறிவிப்புகளை வெளியிட்டுள்ளார். அதன் விபரங்கள்,

- ***தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்படும் 17,900 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு குழு ஒன்றுக்கு 50,000 ரூபாய் முதல் 75,000 ரூபாய் வரை மொத்தம் 89 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்கப்படும்.***

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் சுய உதவிக் குழுக்கள் பல்வேறு பொருளாதார நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளவும், குழு உறுப்பினர்களின் வருமானத்தைப் பெருக்கிடவும் சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்கப்படுகிறது. மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி 2019-20ஆம் நிதியாண்டில், 17,900 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 50,000 ரூபாய் முதல் 75,000 ரூபாய் வரை மொத்தம் 89 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்கப்படும்.

- ***தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்படும் 7,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு குழு ஒன்றுக்கு 15,000 ரூபாய் வீதம் ஆதார நிதியாக 10 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் வழங்கப்படும்.***

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ், ஒவ்வொரு ஆண்டும் அமைக்கப்படும் புதிய சுய உதவிக்

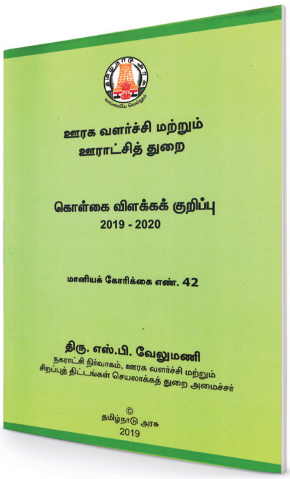
> **“மாண்புமிகு இதய தெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி, ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் சார்பில் 32 புதிய அறிவிப்புகளை வெளியிடுவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.”**
>
> **-மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத் துறை அமைச்சர் திரு. எஸ். பி. வேலுமணி அவர்கள்**

“ 2019-20 ஆம் நிதியாண்டில், 7,000 புதிய சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 15,000 ரூபாய் வீதம் மொத்தம் 10 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் ஆதார நிதியாக வழங்கப்படும். ”

குழுக்களின் பொது நிதியை மேம்படுத்தவும், உள்கடன் வழங்குதலை அதிகப்படுத்தவும், அதிக அளவிலான வங்கிக் கடன் இணைப்பு பெறவும் ஆதார நிதி வழங்கப்படுகிறது. மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி, 2019-20 ஆம் நிதியாண்டில், 7,000 புதிய சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 15,000 ரூபாய் வீதம் மொத்தம் 10 கோடியே 50 இலட்சம் ரூபாய் ஆதார நிதியாக வழங்கப்படும்.

- **தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தி வறுமையைக் குறைத்திட ஏதுவாக 31 கோடியே 26 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் கூடுதலாக 65 வட்டாரங்களுக்கு வாழ்வாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை விரிவுபடுத்தி செயல்படுத்தப்படும்**

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ், கிராமப்புற மகளிரின் வருமானத்தை உயர்த்திடும் பொருட்டு 2016-17ஆம் ஆண்டு முதல் வாழ்வாதார நடவடிக்கைகள் 51 வட்டராங்களில் செயல்படுத்தப்பட்டது. மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி 2019-20ஆம் நிதியாண்டில் பல்வேறு வாழ்வாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகள் 31 கோடியே 26 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் கூடுதலாக 65 வட்டாரங்களில் விரிவுபடுத்தி செயல்படுத்தப்படும்.



- **தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் மகளிர் விவசாயிகளின் வாழ்வாதார முன்னேற்றத்திற்காக 1,000 உற்பத்தியாளர் குழுக்கள் மற்றும் 60 உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்கள் 15 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீட்டில் அமைக்கப்படும்**

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் முக்கிய வாழ்வாதார உத்தியானது சிறு குறு விவசாயிகளின் வருமானத்தை இருமடங்காக பெருக்கச் செய்வதாகும். மேற்கண்ட நோக்கத்தை நிறைவேற்றிட, மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி, 2019-20 ஆம் நிதியாண்டில் வேளாண்மை மற்றும் கால்நடைத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள மகளிர் விவசாயிகளை உள்ளடக்கி தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் 1,000 உற்பத்தியாளர் குழுக்கள் மற்றும் 60 உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்கள் 15 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில்

❝ தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் 1,000 உற்பத்தியாளர் குழுக்கள் மற்றும் 60 உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்கள் 15 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் அமைக்கப்படும். ❞

❝ 2 இலட்சம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயன்பெறும் விதமாக 'ஊட்டச்சத்து தோட்டம்'அமைக்க 2 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படும். ❞

அமைக்கப்படும்.

- **தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இரண்டு லட்சம் மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் ஊட்டச்சத்தினை மேம்படுத்திட 'ஊட்டச்சத்து தோட்டம்' அமைப்பதற்கு 2 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படும்**

கிராமப்புற பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளிடையே சமச்சீரான ஊட்டச்சத்தினை உறுதி செய்யவும், இரத்த சோகை குறைபாட்டினை சரிசெய்யவும் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் வீட்டின் பின்புறத்தில் கீரை, முருங்கை, பப்பாளி, கறிவேப்பிலை, கொய்யா மற்றும் சப்போட்டா போன்ற சத்து மிகுந்த பலன் தரும் 'ஊட்டச்சத்து தோட்டம்' அமைக்கப்படவுள்ளது. இதற்காக மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி

> **தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் 2 கோடியே 40 இலட்சம் ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீட்டில் 4,000 மகளிர் விவசாயிகளை உள்ளடக்கிய 40 இயற்கைப் பண்ணையத் தொகுப்புகள் உருவாக்கப்படும்.**

அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி 2019-20ஆம் நிதியாண்டில் 2 இலட்சம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயன்பெறும் விதமாக 'ஊட்டச்சத்து தோட்டம்'அமைக்க 2 கோடி ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்படும்.

• தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் 2 கோடியே 40 இலட்சம் ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீட்டில் 40 இயற்கைப் பண்ணையத் தொகுப்புகள் உருவாக்கப்படும்

இயற்கைப் பண்ணையம் என்பது இயற்கை வழியில் கிடைக்கக்கூடிய உரங்கள் மற்றும் பயிர் பாதுகாப்பு கொல்லிகளை கொண்டு பயிர் சாகுபடி செய்யும் முறையாகும். இயற்கைப் பண்ணைய உணவுப் பொருட்களுக்கு மக்களிடம் வரவேற்பு அதிகமாகி வருவதால் சந்தையில் அதிக விலையும் கிடைக்கிறது.

எனவே, மக்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்யவும், விவசாயிகளுக்கு நல்ல விலை கிடைத்து வருமானம் பெருக்கவும் இயற்கைப் பண்ணையத்தை ஊக்குவிக்க மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் 2 கோடியே 40 இலட்சம் ரூபாய் நிதி ஒதுக்கீட்டில் 4,000 மகளிர் விவசாயிகளை உள்ளடக்கிய 40 இயற்கைப் பண்ணையத் தொகுப்புகள் உருவாக்கப்படும்.

• தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் செயல்படும் 10,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 10,000 ரூபாய் வீதம் ஆதார நிதியாக மொத்தம் 10 கோடி ரூபாய் வழங்கப்படும்.

தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நகர்ப்புர ஏழை மக்களைக் கொண்டு புதிய சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. அத்தகைய குழுக்களின் செயல்பாட்டை வலுப்படுத்தவும், வாழ்வாதார மேம்பாட்டிற்கு வங்கிக் கடன் பெறுவதை அதிகப்படுத்தவும் ஆதார நிதி வழங்கப்படுகிறது. மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி 2019-20 ஆம் நிதியாண்டில் 10,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 10,000 ரூபாய் வீதம் மொத்தம் 10 கோடி ரூபாய் ஆதார நிதியாக வழங்கப்படும்.

• தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் 10 முன்மாதிரி நகர வாழ்வாதார மையங்கள், மையம் ஒன்றிற்கு 10 இலட்சம் ரூபாய் வீதம், ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் நிறுவப்படும்.

தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் அமைக்கப்படும் நகர வாழ்வாதார மையங்கள் மக்களின் அத்தியாவசிய தேவைகளான பொதுப் பயன்பாட்டுச் சேவைகளை தரமாகவும், முறையாகவும் வழங்கும் ஆதார மையங்களாக விளங்குகின்றன.

❝ 10,000 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு, குழு ஒன்றுக்கு 10,000 ரூபாய் வீதம் மொத்தம் 10 கோடி ரூபாய் ஆதார நிதியாக வழங்கப்படும். ❞

❝ 5,000 நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகளுக்கு வங்கிகள் மூலம் 25 கோடி ரூபாய் தனிநபர் கடன் வழங்கிடவும் வழி வகை செய்யப்படும். ❞

மேலும் நகர்ப்புர ஏழைகளின் திறன்களை மேம்படுத்தி அவர்கள் அதிகமான வருமானம் ஈட்டிடவும் வழிவகை செய்கிறது.

மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித்தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி 2019 -20 ஆம் நிதியாண்டில், 10 முன்மாதிரி நகர வாழ்வாதார மையங்கள் மையம் ஒன்றிற்கு 10 இலட்சம் ரூபாய் வீதம் ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் ஏற்படுத்தப்படும்.

- **தமிழ்நாடு நகர்ப்புர வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் 1,000 தெருவோர வியாபாரிகளுக்கான ஒத்த தொழிலார்வக் குழுக்களுக்கு வங்கிகள் மூலம் 20 கோடி ரூபாய் குழு கடனுதவி பெறவும், 5,000 நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகளுக்கு வங்கிகள் மூலம் 25 கோடி ரூபாய் தனிநபர் கடன் வழங்கிடவும் வழிவகை செய்யப்படும்.**

நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகள் தங்களது தினசரி வணிகத் தேவையினை பூர்த்தி செய்து கொள்ள அங்கீகரிக்கப்படாத அமைப்புகளிடமிருந்து அதிக வட்டிக்குக் கடன் பெறுவதால் நலிவடைகின்றனர். மாண்புமிகு இதயதெய்வம் புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களின் ஆசியுடன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைப்படி நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகளின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்திட, 2019-20 ஆம் நிதியாண்டில் 7,500 நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகளைக் கொண்ட 1,000 ஒத்த தொழிலார்வக் குழுக்கள் (Common Interest Group) அமைக்கப்பட்டு, வங்கிகள் மூலம் 20 கோடி ரூபாய் குழு கடனுதவி பெறவும், 5,000 நகர்ப்புர தெருவோர வியாபாரிகளுக்கு வங்கிகள் மூலம் 25 கோடி ரூபாய் தனிநபர் கடன் வழங்கிடவும் வழி வகை செய்யப்படும் என்பதை மாண்புமிகு நகராட்சி நிர்வாகம், ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புத் திட்டங்கள் செயலாக்கத்துறை அமைச்சர் அவர்கள் தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவையில் அறிவித்துள்ளார்கள்.

மாண்புமிகு அமைச்சர்கள் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நலத்திட்ட உதவிகள் வழங்குதல்

தருமபுரி மாவட்டத்தில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் சார்பில் அம்மா இருசக்கர வாகனங்கள் வழங்கும் தருமபுரி மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக வளாகத்தில் 06.07.2019 அன்று நடைபெற்றது. இவ்விழாவில் மாண்புமிகு உயர்கல்வித்துறை அமைச்சர் திரு. கே. பி. அன்பழகன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு, ரூ.1 கோடியே 19 ஆயிரம் மதிப்பில் 400 உழைக்கும் மகளிருக்கு தலா ரூ.25 ஆயிரம் மானியத்தில் அம்மா இருசக்கர வாகனங்களை வழங்கி விழாப் பேருரையாற்றினார்.

தருமபுரி மாவட்ட ஆட்சியர் திருமதி. எஸ். மலர்விழி, இஆ.ப., அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், தர்மபுரி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குனர் திருமதி. க. ஆர்த்தி அவர்கள், உதவி திட்ட அலுவலர்கள் ஆ. கணேசன், எஸ். ஜோப் காமராஜ், மாரிமுத்து ராஜ், பல்வேறு துறைகளின் அலுவலர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் திரளாகக் கலந்து கொண்டனர்.

அம்மா இருசக்கர வாகனம் வழங்கும் விழா

தூத்துக்குடி மாவட்டம், கோவில்பட்டி ESI மருந்தக மைதானத்தில் நடைபெற்ற அரசுப் பொருட்காட்சியில் தூத்துக்குடி மாவட்ட மகளிர் திட்டத்தின் சார்பில் அரங்கு அமைக்கப்பட்டிருந்தது. இப்பொருட்காட்சியின் நிறைவு விழாவினை முன்னிட்டு நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் மாண்புமிகு செய்தி மற்றும் விளம்பரத்துறை அமைச்சர் திரு. கடம்பூர் ராஜூ அவர்கள் கலந்து கொண்டு, மகளிர் திட்ட அரங்கிற்கான பரிசினை தூத்துக்குடி மாவட்ட மகளிர் திட்ட இயக்குநர் திருமதி. பி. ஜே. ரேவதி அவர்களிடம் வழங்கியதுடன், தொடர்ந்து நடைபெற்ற நலத்திட்ட உதவிகள் வழங்கும் விழாவில் மகளிர் திட்டம் சார்பில் 55 பெண்களுக்கு மானிய விலையில் அம்மா இருசக்கர வாகனங்களையும் வழங்கி விழா சிறப்புரையாற்றினார். இந்நிகழ்ச்சியில் செய்தி மற்றும் விளம்பரத் துறை இயக்குநர் திரு. சங்கர், இ.ஆ.ப., அவர்கள், தூத்துக்குடி மாவட்ட ஆட்சியர் திரு. ம. சந்தீப் நந்தூரி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் டாக்டர் திரு. வீரப்பன் அவர்கள், மாவட்ட காவல் துறை கண்காணிப்பாளர் திரு. முரளி ரம்பா, இ.கா.ப., அவர்கள், பல்வேறு துறை அரசு அலுவலர்கள் மற்றும் சுய உதவிக் குழுவினர் கலந்து கொண்டனர்.

மாபெரும் வேலை வாய்ப்பு முகாம்

திருப்பூர் மாவட்டத்தில், மகளிர் திட்டம் மற்றும் மாவட்ட வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்தின் மூலம் மாபெரும் தனியார் துறை வேலைவாய்ப்பு முகாம் 29.06.2019 அன்று உடுமலை ஸ்ரீ ஜி.வி.ஜி. விசாலாட்சி மகளிர் கலை கல்லூரியில் நடைபெற்றது. 3618 இளைஞர்கள் கலந்து கொண்ட வேலைவாய்ப்பு முகாமில் தமிழகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் செயல்படும் 96 முன்னணி நிறுவனங்களின் பிரதிநிதிகள் பங்கு கொண்டு தங்களின் நிறுவனங்களுக்குத் தேவையான இளைஞர்களைத் தேர்வு செய்தனர். இம்முகாமில் மாண்புமிகு கால்நடை துறை அமைச்சர் திரு. உடுமலை கே. ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு பல்வேறு நிறுவனங்களுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்ட 1036 இளைஞர்களுக்கு பணி நியமன ஆணைகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சியில் திருப்பூர் மாவட்ட ஆட்சியர் டாக்டர். கே. எஸ். பழனிச்சாமி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், திருப்பூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. கி. ரமேஷ்குமார் அவர்கள், உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், பல்வேறு துறைகளின் அலுவலர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

மகளிர் திட்ட அரங்கிற்கு பரிசு

இயற்கை வேளாண் பொருட்கள் விற்பனை கண்காட்சி

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இயற்கை விவசாயம் செய்யும் மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் விளை பொருட்களுக்கு உரிய சந்தை வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக இயற்கை வேளாண் பொருட்களின் விற்பனை கண்காட்சி 14.06.2019 முதல் 16.06.2019 வரை நடைபெற்றது. இக்கண்காட்சியினை தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் முனைவர் ஜெ. யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் குத்துவிளக்கு ஏற்றி துவக்கி வைத்து, அங்கு விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த பொருட்களைப் பார்வையிட்டார். இந்த நிகழ்ச்சியின் போது தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் கூடுதல் இயக்குநர்கள் திரு. ஜா. சம்பத் அவர்கள், திரு. சி.கே.வீரணன் அவர்கள் மற்றும் உயர் அலுவலர்கள், பணியாளர்கள் உடனிருந்தனர்.

மகளிர் உயிர்ம வேளாண் பொருட்கள் சந்தை

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் மகளிரின் வளர்ச்சிக்காக பல்வேறு நலத் திட்டங்களை சிறப்பாக செயல்படுத்தி வருகிறது. அதன் ஒரு பகுதியாக தமிழகம் முழுவதிலுமுள்ள மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை சந்தைப்படுத்தும் பணியினை மாவட்டங்களில் மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கங்களும், மாநில அளவில் தமிழ்நாடு மாநில வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கமும் ஒருங்கிணைந்து சிறப்புடன் செயல்படுத்தி வருகின்றன.

தற்போது வேளாண் பொருட்களுக்கான தேவையை பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் அப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்வோருக்கு நியாயமான விலை கிடைக்கச் செய்திடும் நோக்கில் தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் தமிழ்நாடு மாநில வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்கம் சார்பில் சென்னை, நுங்கம்பாக்கம், அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் மாதந்தோறும் முதல் சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மகளிர் உயிர்ம வேளாண் சந்தை என்ற பெயரில் வேளாண் மகளிரின் விளை பொருட்களுக்கான விற்பனை கண்காட்சி நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

இச்சந்தையில் தமிழகத்தின் அனைத்து மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த வேளாண் மகளிர் தங்களது வேளாண் பொருட்களான கீரை வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், அரிசி வகைகள், செடிகள், விதைகள், மரச்செக்கு எண்ணெய், சிறு தானியங்கள், மதிப்பு கூட்டப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் நெகிழிக்கு மாற்றுப் பொருட்களான காகிதப் பைகள், துணிப் பைகள், பாக்கு மட்டைப் பொருட்கள் மற்றும் பனை ஓலைப் பொருட்கள் போன்றவற்றை விற்பனை செய்கின்றனர். வேளாண் மகளிரை ஊக்குவிக்கும் வகையிலும், சென்னை போன்ற பெரு நகரங்களில் தரமான வேளாண் பொருட்கள் நியாயமான விலையில் அனைவருக்கும் கிடைக்கும் வகையில் உற்பத்தியாளர்களால் நேரடியாய் விற்பனை செய்யவும் நடைபெறும் இந்த மகளிர் உயிர்ம வேளாண் சந்தை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினரும், பொருட்களை வாங்க வருகை தரும் பொதுமக்களும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கின்றனர்.

சிறுதானிய பொருட்களை மதிப்புக் கூட்டி விற்பனை செய்யும் அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக் குழு

திருவள்ளூர் மாவட்டம், மீஞ்சூர் பகுதி, எலவம்பேடு கிராமத்தில் அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக் குழு 2014ஆம் ஆண்டு முதல் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

இக்குழுவில் உறுப்பினர்களாக உள்ள 12 பெண்களும் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவர். சிறுதானிய பொருட்களை மதிப்புக் கூட்டி விற்பனை செய்யும் தொழிலை மேற்கொள்ள முடிவு செய்த இக்குழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு திருவள்ளூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் வல்லூர் கிளை இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியில் ரூ. இரண்டு லட்சம் கடன் பெற்றுத் தரப்பட்டது. இந்தக் கடன் தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு, சிறு தானியங்களை மதிப்புக் கூட்டும் இயந்திரங்களை வாங்கி அதன் மூலம் சிறுதானியங்களை மதிப்புக் கூட்டி விற்பனை செய்து வருகின்றனர்.

அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் உற்பத்தி செய்யும் மதிப்புக் கூட்டப்பட்ட தானியங்கள் உள்ளூர் மட்டுமின்றி, திருவள்ளூர், காஞ்சிபுரம், சென்னை போன்ற மாவட்டங்களிலும், மகளிர் திட்ட விற்பனை அங்காடிகளிலும் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

சிறுதானியங்களை மதிப்புக் கூட்டி விற்பனை செய்வதன் மூலம் அன்னை தெரசா மகளிர் குழுவின் உறுப்பினர்கள் மாதந்தோறும் கணிசமான வருவாய் பெற்று வருகின்றனர்.

முற்றத்தை வரவேற்போம்...! முதல் நிலைக்கு உயர்த்திடுவோம்...!!

● ஜா. சம்பத்
கூடுதல் இயக்குநர் (திறன் வளர்ப்பு)
தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்

உள்ளத்து உணர்வுகளை, உலகத்தின் நிகழ்வுகளை
வெள்ளத்தின் வேகமென வெளிதனிலே விவாதிக்கும்
கள்ளமில்லா மகளிர் குழு கதைகளையும் வெற்றியையும்
அள்ளித் தருகின்ற அழகுமிகு முற்றம் இதழ்...!

அறியாமை இருள் நீக்கி அறிவெனும் ஒளியேற்றி
பலஇலட்சம் மகளிர்க்கு நம்பிக்கை வழிகாட்டி
அரிய பல செய்திகளை அனைவர்க்கும் எடுத்துரைக்கும்
வண்ணமிகு மாத இதழ்; சுவை நிறைந்த முற்றம் இதழ்...!

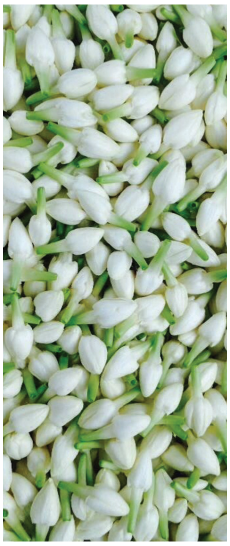
துறைதோறும் மக்களுக்கு தரும் திட்டங்கள்
உழைக்கின்ற மகளிரது முன்னேற்றச் சிந்தனைகள்
பலநூறு மனிதர்களின் பரந்துபட்ட அனுபவங்கள்
அத்தனையும் படம் பிடிக்கும் அருமைமிகு முற்றம் இதழ்...!

ஊரகத்தில், நகர்ப்புறத்தில் ஏழ்மையிலே வாடுகின்ற
விளிம்புநிலை மக்களது வாழ்க்கை நிலை உயர்வதற்கு
சீர் மிகுந்த வழிமுறையை, சிறப்புமிகு பயிற்சிகளை
தேர்வு செய்து சொல்லித்தரும் இனிமைமிகு முற்றம் இதழ்...!

மகளிரின் திறன் பெருக மனதளவில் உறுதி பெற
மாபெரும் இயக்கமென மகளிர் குழு பெருமை பெற
பெருமளவில் தகவல்களை சேகரித்து வழங்குகின்ற
முற்றமெனும் களஞ்சியத்தை ஒருங்கிணைந்து வரவேற்போம்...!

அழகான குழந்தையினை கொஞ்சுகின்ற தாய்போல்
அனைவரது கரங்களிலும் முற்றம் தவழட்டும்...!
சிற்பியின் கைத்திறனில் சிறப்பாகும் சிலை போல
பல்வேறு நுட்பங்களில் முற்றம் ஜொலிக்கட்டும்...!

அனைவரது இல்லத்திலும் முற்றம் வளரட்டும்...
ஆர்வமுடன் எல்லோரும் படித்து மகிழட்டும்...
ஒவ்வொரு மாதத்திலும் விற்பனை உயரட்டும்...
மகளிரின் வளர்ச்சி கண்டு உலகம் வியக்கட்டும்...!



மகளிர் விவசாய மேம்பாட்டுத் (MKSP) திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் பார்வையிடல் மற்றும் கலந்துரையாடல்

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம், திருவள்ளூர் மாவட்டம், கும்மிடிபூண்டி வட்டாரத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பில் செயல்படுத்தப்படும் மகளிர் விவசாயிகள் மேம்பாட்டுத் திட்டத்தின் (MKSP) செயல்பாடுகளை திருவள்ளூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் இணை இயக்குநர் / திட்ட இயக்குநர் திரு. வை. ஜெயக்குமார் அவர்கள் 20.06.2019 அன்று பார்வையிட்டார். தொடர்ந்து இத்திட்டத்தின் கீழ் பயிற்சி பெற்றுள்ள மகளிர் விவசாயிகள் மற்றும் சமுதாய வள பயிற்றுநர்களுடன் அவர்களின் செயல்பாடுகள், களப்பணிகள், இயற்கை முறையில் விவசாயத்தில் பயிர் செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் போன்றவை குறித்து கலந்துரையாடல் செய்தார். மேலும் கும்மிடிப்பூண்டி வட்டாரத்திலுள்ள, பாதிரிவேடு, மாநெல்லூர் மற்றும் நேமளூர் ஊராட்சிகளிலுள்ள மகளிர் விவசாயிகள் இயற்கை முறையில் பயிரிடப்படும் மல்லிகைப்பூ தோட்டம் மற்றும் மண்புழு உரம் தயார் செய்யும் மகளிர் விவசாயிகளுடனும் கலந்துரையாடல் செய்து மேலும் சிறப்பாக செயல்பட்டு லாபம் ஈட்ட ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

விடுவிக்கப்பட்ட கொத்தடிமை தொழிலாளர்களுக்கான சிறப்பு வாழ்வாதாரத் திட்டம்

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் உள்ள திருவள்ளூர், திருத்தணி, எல்லாபுரம், திருவாலங்காடு, கடம்பத்தூர், பள்ளிப்பட்டு, பூண்டி மற்றும் கும்மிடிப்பூண்டி ஆகிய 8 ஊராட்சி ஒன்றியங்களைச் சேர்ந்த 22 ஊராட்சிகளில் கொத்தடிமையாக இருந்த சுமார் 320க்கும் மேற்பட்ட தொழிலாளர் குடும்பங்களை விடுவித்து அவர்களுக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கும் வகையில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் International Justice Mission (IJM) நிறுவனம் ஆகியவற்றின் வழிகாட்டுதலுடன் 25 புதிய சிறப்பு சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு பல்வேறு தொழிற்பயிற்சிகள் வழங்கி, வங்கிகளில் கடன் இணைப்பு பெற வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் அவர்களின் வாழ்வாதார நடவடிக்கையில் ஈடுபட ஆதார நிதி வழங்கி சுய தொழில் செய்து வருமானம் ஈட்டுவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இதில் ஒரு பகுதியாக விடுவிக்கப்பட்ட கொத்தடிமை தொழிலாளர் குடும்பங்களைச் சார்ந்த 18 வயது 35 வயதிற்குட்பட்ட இளைஞர்கள் DDU-GKY திறன் வளர்ப்பு பயிற்சியுடன் கூடிய வேலைவாய்ப்பு முகாமில் கலந்து கொண்டனர். 16.07.2019 அன்று திருவள்ளூர் மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் Orion Edu Tec, MPTA, Dream India, Queentia ஆகிய நிறுவனங்களில் BPO Non Voice, வெல்டர் – பிட்டர், தையல் பயிற்சி மற்றும் அழகு கலை பயிற்சி போன்ற பயிற்சிகளுக்கு தேர்வு செய்யப்பட்ட 22 இளைஞர்களை வாழ்த்தி பயிற்சி நிறுவனங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. இளைஞர்களுக்கான KAUSHAL PANJEE செயலியில் இளைஞர்களின் விவரத்தினை பதிவு செய்ய படிவத்தினை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள் வழங்கி சிறப்பித்தார். இந்நிகழ்ச்சியில் திருவள்ளூர் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் இணை இயக்குநர் /திட்ட இயக்குநர் திரு. வை. ஜெயக்குமார் அவர்கள், IJM அலுவலர்கள், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் DDU-GKY தலைமை அலுவலக அலுவலர்கள் மற்றும் உதவி திட்ட அலுவலர் கலந்து கொண்டனர்.

துணி மற்றும் சணல் பைகளைப் பயன்படுத்துவோம்...!
பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் பயன்பாட்டைத் தவிர்ப்போம்...!

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின்

வெற்றிக் கதைகள்

அம்மா இரு சக்கர வாகனத் திட்டத்தால் பயன் பெற்றவரின் வெற்றிக் கதை

என் பெயர் பி. ஷீலா, நான் சென்னை, கொரட்டூர் பகுதியில் வசித்து வருகிறேன். மிகவும் ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான் பொருளாதார ரீதியாக மிகவும் சிரமப்பட்டு வாழ்ந்து வந்தேன். இந்நிலையில் எனக்கு நுங்கம்பாக்கத்தில் பணி கிடைத்தது. என் வீட்டிலிருந்து நான் பணிபுரியும் இடம் 13 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. தினமும் மிகவும் சிரமத்துடனும் தாமதமாகவும் பணிக்குச் சென்று வந்தேன். இதனால் எனது பணியினை இழக்கும் நிலையும் ஏற்பட்டது. இந்த நேரத்தில் மகளிருக்கான அம்மா இரு சக்கர வாகனத் திட்டத்தை பற்றி தினசரி நாளிதழில் வந்த விளம்பரத்தின் மூலம் அறிந்து கொண்டு நான் இத்திட்டத்தின் மூலம் அம்மா இருசக்கர வாகனம் வேண்டி விண்ணப்பித்தேன். எனது விண்ணப்பம் உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, ரூ.25,000/ மானியத்துடன் கூடிய அம்மா இரு சக்கர வாகனம் எனக்கு வழங்கப்பட்டது. தற்போது நான் எனது அலுவலகத்திற்கு சரியான நேரத்திற்கு சென்று வருகிறேன். எனக்கு இந்த வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த தமிழக அரசிற்கும், புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வயதான காலத்தில் வருவாய் கிடைத்திடச் செய்த வாழ்வாதார இயக்கம்

சிவகங்கை மாவட்டம், மானாமதுரை ஊராட்சி ஒன்றியம், கீழப்பசலை ஊராட்சியில் வசித்து வரும் திருமதி. வள்ளி (வயது 54) இதய நோய் காரணமாக அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் திடீரென கைகால்கள் சரியானபடி இயங்காமலும், பேச்சு சரியாக வராமலும் இருந்ததால் எவ்வித வேலைக்கும் செல்ல முடியாமல் வீட்டிலேயே முடங்கி கிடந்தார். இவரின் கணவர் கூலி வேலைக்கு சென்று அதில் கிடைக்கும் குறைந்த வருவாயில் தனது குடும்பத்தையும், தனது இரு குழந்தைகளையும் மிகுந்த சிரமத்துடன் நடத்தி கொண்டு வந்தார்.

இந்நிலையில், கீழப்பசலை கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கம் மூலம் ரூ. 10,000/ தனி நபர் கடனாகப் பெற்ற வள்ளி அந்தத் தொகையைக் கொண்டு, நான்கு ஆடுகளை வாங்கி, வள்ளியும் அவரின் கணவரும் வளர்த்து அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருவாயினைக் கொண்டு தங்களின் வாழ்வாதாரத்தை வளமுள்ளதாக மாற்றி வருகின்றனர்.

தங்களின் வாழ்வாதார வளம் குறித்து கூறும் வள்ளி, `தற்போது எங்களிடம் பத்து ஆடுகள் இருக்கின்றன. வருடத்திற்கு மூன்று முதல் நான்கு ஆடுகள் வரை விற்பனை செய்கின்றோம். இதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானமே போதுமானதாக உள்ளது. வயது முதிர்ந்த எங்களுக்கு வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு போதுமான வருவாய் பெற்றுத் தரும் ஊன்றுகோல் போல் ஆடு வளர்ப்பு தொழில் ஏற்படுத்தி தந்த கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்திற்கும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் எங்களின் மனமார்ந்த நன்றி' என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

வாகனம் ஓட்டும் போது செல்பேசியில் பேசுவது கூடாது.
சார்ஜரில் இருக்கும் போது செல்போன் பேசுவதை தவிர்க்கவும்.

வாழைப்பூவின் மருத்துவ குணம்

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த...

வாழைப்பூவைச் சுத்தம் செய்து சிறிது சிறிதாக நறுக்கி அதனுடன் சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு சேர்த்து பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வர கணையம் வலுப்பெறுவதோடு உடலுக்குத் தேவையான இன்சுலினையும் சுரக்கச் செய்து சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஊக்கமளிக்கும் உணவகம்

விருதுநகர் நகராட்சி பகுதியில் செயல்படும் மகிழ்ச்சி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றனர். இக்குழுவினர் விருதுநகர் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக வளாகத்தில் 'விருதரசி உணவகம்"" என்ற பெயரில் உணவகம் நடத்தி வருகின்றனர். இந்த உணவகத்தில் மகிழ்ச்சி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்களான 6 பெண்கள் வேலை செய்து வருகின்றனர். எலுமிச்சை சாதம், தக்காளி சாதம், காய்கறி சாதம், தயிர் சாதம், வடை, பக்கோடா போன்ற உணவுப் பொருட்களைத் தயார் செய்து விற்பனை செய்கின்றனர். இதன்மூலம் இவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாத வருமானமாக ரூ. 6000/ வரை கிடைக்கிறது. இது குறித்து மகிழ்ச்சி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் கூறுகையில் `எங்கள் குழுவிற்கு இவ்வுணவகத்தை நடத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்து கொடுத்து, எங்கள் வாழ்வாதாரத்திற்கு நல்வழியை காண்பித்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எங்களின் நெஞ்சார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்' என்று குறிப்பிட்டனர்.

வளம் தந்த கறவை மாடு வளர்ப்பு

திருவாரூர் மாவட்டம், மன்னார்குடி வட்டாரம், ராமாபுரம் ஊராட்சியில் வசித்து வரும் மாலினி (வயது 45), பிறவியிலேயே ஒருகால் ஊனம் கொண்ட மாற்றுத் திறனாளி. இவரின் கணவர் பெயர் மணிமாறன், இவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளன. மிகவும் ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர்கள் மிகவும் சிரமத்துடன் வசித்து வந்தனர்.

இந்நிலையில் மேற்படி ஊராட்சியில் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை பார்வையிட வருகை தந்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் களப்பகுதி ஒருங்கிணைப்பாளரை சந்தித்த மாலினி, தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள், தொழிற் பயிற்சிகள், சுய தொழில் மேற்கொள்ள வழங்கப்படும் வங்கிக் கடன் வாய்ப்புகள் போன்ற விபரங்களையும், மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் இணைவதின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் குறித்தும் தெரிந்து கொண்டார். பின்னர் அப்பகுதியில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுவில் இணைந்த மாலினி, தனி நபர் கடன் பெற்று, அந்தத் தொகையில் கறவை மாடு ஒன்றை வாங்கி, பால் கறந்து பால் சொசைட்டிக்கு கொடுத்து மாதந்தோறும் கணிசமான அளவில் வருவாய் பெற்று வருகிறார். தனது வளர்ச்சி குறித்து மாலினி கூறும்போது, `வறுமையுடன் வாழ்ந்து வந்த நான், சுய உதவிக் குழுவில் கடன் பெற்று, கறவை மாடு வாங்கி வளர்த்து அதன் மூலம் வருவாய் பெற்று வருகிறேன். நான் வாங்கிய கடனை முழுவதும் திரும்பச் செலுத்தி விட்டதுடன், தற்போது இரண்டாவதாக ஒரு கறவை மாடு ஒன்றையும் வாங்கி உள்ளேன். என் வாழ்வாதாரத்திற்கு வழிகாட்டிய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எனது நன்றிகள்' என்று குறிப்பிட்டார்.

கைகுத்தல் அரிசி இட்லி

தேவையானவை: கைக்குத்தல் மாப்பிள்ளைச் சம்பா சிகப்பரிசி ஒரு கிலோ, கறுப்பு உளுந்து 200 கிராம், வெந்தயம் ஒரு மேசைக்கரண்டி, உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, உளுந்து, வெந்தயத்தைத் தனித் தனியாக ஊற வைத்து, இட்லிக்கு அரைப்பது போல அரைத்து, உப்பு சேர்த்துக் கரைக்கவும். உளுந்தைத் தோல் நீக்காமல், அப்படியே அரைக்க வேண்டும். மறுநாள், வழக்கம் போல இட்லித் தட்டில் ஊற்றி வேக வைத்து எடுக்கவும்.

பலன்கள்: வைட்டமின் 'பி', ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் செறிந்த பாலிஃபீனால் போன்றவை உளுந்து தோலில் உண்டு. கைக்குத்தல் அரிசியில் இரும்புச் சத்து, நார்ச் சத்துடன், வைட்டமின் 'பி 1 உண்டு. எனவே, கைக்குத்தல் அரிசி இட்லி பாலிஃபீனால், பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த சத்தான உணவாகும்.

குறிப்பு: மாப்பிள்ளைச் சம்பாவுக்குப் பதிலாக, தினை அரிசி சேர்த்துச் செய்தால் தினை இட்லி. ஆனால், எதுவானாலும் உளுந்தைத் தோலோடுதான் அரைக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு இட்லிகளையுமே சூடாகச் சாப்பிட வேண்டும். ஆறினால் விரைத்து விடும். மீண்டும் சுட வைத்து சாப்பிட்டால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

சத்துள்ள உணவுகளை சாப்பிடுவோம்!
நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்திடுவோம்!!
தண்ணீரை நன்கு காய்ச்சி
குடித்திடுவோம்...!

பனங்கற்கண்டின் பயன்கள்

பனங்கற்கண்டு மருத்துவக் குணம் வாய்ந்த பொருளாகும். கரும்பு மற்றும் பனை மரத்திலிருந்து இது தயாரிக்கப்படுகிறது. எனவே தான் இதை கற்கண்டு என்றும் பனங்கற்கண்டு என்றும் அழைக்கின்றனர். சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மிகுந்த இனிப்பு சுவையுடன் இருக்கும். ஆனால் பனங்கற்கண்டில் குறைந்த அளவு இனிப்பு சுவை இருப்பதால் நமது உடலுக்கு மிகவும் பாதுகாப்பானது.

பனங்கற்கண்டில் விட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் உள்ளன. இதில் உள்ள சத்துக்கள் நம் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு கோளாறுகளை போக்கும். பனங்கற்கண்டை பயன்படுத்துவதால் என்னென்ன பயன்கள் கிடைக்கும் என்பதை பார்ப்போம்.

பனங்கற்கண்டை வாயில் போட்டு அதன் உமிழ்நீரை விழுங்கினால் தொண்டைக் கரகரப்பு, சளி மற்றும் இருமல் தொல்லை போன்றவை குறையும்.

கொஞ்சம் சீரகம் மற்றும் பனங்கற்கண்டை வாயில் போட்டு மென்று தின்றால் வாய் துர்நாற்றம் காணாமல் போகும்.

1/2 டேபிள் ஸ்பூன் பசு மாட்டு நெய்யுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு மற்றும் சிறிது நிலக்கடலை சேர்த்து சாப்பிட்டால் சோம்பல் நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்.

2 பாதாம் பருப்பு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு, 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் மிளகுத் தூள் பொடி சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு பொடி பண்ணி பாலுடன் கலந்து குடித்தால் போதும் சளி பிரச்சினை காணாமல் போகும்.

1/2 டேபிள் ஸ்பூன் மிளகுத்தூள், 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் மற்றும் 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொண்டை வலி குணமாகும்.

சிறிது பனங்கற்கண்டு, பாதாம் பருப்பு மற்றும் சீரகம் சேர்த்து இரவில் படுப்பதற்கு முன் சாப்பிட்டு வந்தால் உங்கள் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். மேலும் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

பனங்கற்கண்டை பாதாம் மற்றும் மிளகுத் தூளுடன் சேர்த்து வாரத்திற்கு 2 முறை சாப்பிட்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

2 டேபிள் ஸ்பூன் வெங்காய ஜூஸ் மற்றும் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கற்கள் பிரச்சினை சரியாகும்.

பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட பனங்கற்கண்டை பயன்படுத்துவோம். உடல் உபாதைகளிலிருந்து விடுபடுவோம்.

“

ஆண்களைவிட பெண்கள்தான் மனஅழுத்தத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு மனஅழுத்தமிருக்க வாய்ப்புண்டு என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

”

மருத்துவம்

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்ப்போம்!

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் மன அழுத்தம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. அப்படிப்பட்ட மன அழுத்தத்தை எவ்வகையில் தவிர்க்கலாம்? முதலில்...

மனஅழுத்தம் என்றால் என்ன?

நம்முடைய மூளையில் செரட்டோனின், டோப்பமின் என்ற ரசாயனப் பொருட்கள் சுரக்கின்றன. இவற்றின் அளவு சமநிலையில் இருந்தால் பிரச்னை இல்லை. கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால்தான் மனஅழுத்தம் ஏற்படும். சில சமயம் எந்த சிகிச்சையும் எடுத்துக் கொள்ளாமலேயே சிலருக்கு மனஅழுத்தம் தீர்ந்துவிடும். அப்போது இந்த ரசாயனப் பொருட்கள் சமநிலைக்குத் தற்செயலாக வந்திருக்கும். அதனால்தான் பயம், படபடப்பு தானாகவே குறைந்து, மனஅழுத்தம் இல்லாமல் போகின்றது. இது எல்லோருக்கும் சாத்தியமல்ல. மனஅழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் மருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பார்கள். இது செரட்டோனின், டோப்பமின் போன்ற ரசாயனப் பொருட்களின் சுரப்பை குறைவாகவோ, கூடுதலாகவோ சுரக்கவிடாமல் சமநிலையில் வைத்திருக்கும்.

மனஅழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

இனம்புரியாத கவலை, நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் ஒருவருக்கு இருந்தால், அவர் மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். எப்போதும் விரக்தியாகப் பேசுவது, அதிகமாகக் கோபப்படுவது, அதிக கவலை, தூக்கமில்லாமலிருப்பது, பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, பிறருடன் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது, அடிக்கடி சோர்ந்து போவது, ஏதோ நடக்கப்போகிறது என்கிற பயத்துடனேயே இருப்பது, தனிமையில் அழுவது, தேவையில்லாமல் பதற்றமடைவது, சோகமாகவே இருப்பது, நாம் எதற்கும் உபயோகமற்றவர் என்ற எண்ணம் தலைதூக்குவது, சில நேரங்களில் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுவது... இவை யாவும் மனஅழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள்தான். எடை குறைவதும், தேவைக்கு அதிகமான எடை கூடுவதும்கூட மனஅழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்தான் என்கிறார்கள். சிலருக்கு இது பரம்பரை நோயாகவும் இருக்கலாம் என்கிறார்கள். அளவுக்கு மீறிய மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதும் இதற்கு இன்னொரு காரணம். மனஅழுத்தம் வரும்முன் காக்க இயற்கையே நமக்குச் சில சிகிச்சைகளை அளித்துள்ளது.

உடற்பயிற்சி

மனஅழுத்தம் ஏற்படாமலிருக்க உடற்பயிற்சிதான் மிகப்பெரிய சிகிச்சை. மன அழுத்தத்திற்கு மருத்துவர்கள் மருந்துகளை மட்டும் பரிந்துரை செய்வதில்லை. உடற்பயிற்சிகளையும் சிகிச்சைகளாக அளிக்கின்றன. இதன் காரணமாக மன அழுத்தம் குறைகிறது. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வாக்கிங் போவதும் நல்ல உடற்பயிற்சிதான். வாக்கிங் என்றால் 45 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக நடக்க வேண்டும்.

யோகா

மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க யோகா வகுப்புகளுக்குப் போகலாம். ஏதோ அரைமணி நேரம் மட்டும் அமைதியாக இருந்துவிட்டு, மற்ற நேரம் முழுக்க டென்ஷனாக இருப்பதில் அர்த்தமில்லை. வாழ்நாள் முழுக்க ஒருவரின் மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அதற்குப் பலன் கிடைக்கும். தியானத்தின் மூலம் தனது அழுக்கை, குரூரத்தை, எரிச்சலை, அதிருப்தியை, கவலையை, விரக்தியை மாற்றிக் கொண்டால்தான் அது வாழ்வை வளப்படுத்தும்.

தனிமையைத் தவிர்த்தல்

கூடிய மட்டும் தனிமையைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்களுக்குப் பிடித்தமானவரிடம் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள்.

இசை, புத்தகம்

நல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது மனஅழுத்தத்தைத் தவிர்க்கும் என்கிறார்கள். மனதிற்குப் பிடித்த இசையைத் தொடர்ந்து கேட்பது மிக நல்லது. மனம் வேறு சிந்தனைக்குப் போகாமல் கட்டுப்படுத்தும் திறன் இசைக்கு உண்டு.

தியானம்

கண்ணை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யலாம். கண்ணை மூடிய நிலையில் கடல் அலை, குளக்கரை, இயற்கை காட்சிகளென்று கற்பனை செய்து பார்ப்பது மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை பெற உதவும்.

மன அழுத்தத்திற்கான மருத்துவ சிகிச்சைகள்

மன அழுத்தத்தைக் குணப்படுத்த மருத்துவ முறைகளும் உள்ளன. உரிய மருத்துவமும், மருந்துகளும் உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படிதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முறையான மருந்துகள், உடற்பயிற்சிகள் ஆகிய இரண்டையும் உரிய காலத்தில் எடுத்துக் கொண்டதால்தான் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக எதிர்கொள்ள முடியும். மனஅழுத்தம் என்றால் என்ன என்று கேட்கும் அளவிற்கு நம் மனம் பக்குவப்படும்.

மாற்றுத் திறனாளியின் மகிழ்ச்சி

திருச்சிராப்பள்ளி மாவட்டம், தொட்டியம் ஒன்றியம், காடுவெட்டி ஊராட்சியில் வசித்து வருபவர் சசிகலா (த/பெ. ரத்தினம்) இரண்டு காலும் ஊனமுள்ள மாற்றுத்திறனாளி ஆவார். இவர் 12ம் வகுப்பு வரை படித்துள்ளார். வெளியில் வேலைக்குச் செல்ல முடியாததால், வீட்டிலேயே ஏதாவது தொழில் செய்யலாம் என்று நினைத்து, வயர் கூடை பின்னும் பயிற்சி பெற்று, வீட்டிலிருந்தபடியே வயர் கூடைகளைப் பின்னி வருவாய் பெற்று வந்தார்.

சுயமாக கடை வைக்கலாம் என்று நினைத்தாலும், அதற்கு மூலதனம் இல்லாமல் சிரமப்பட்டு வந்த நிலையில், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் இப்பகுதியில் செயல்படும் காடுவெட்டி கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தின் மூலம் மாற்றுத் திறனாளி மற்றும் நலிவுற்றோருக்கு வழங்கும் தனிநபர் வட்டியில்லாத கடனான ரூ. 5000/த்தைப் பெற்ற சசிகலா, அந்தத் தொகை மூலதனமாகக் கொண்டு, கூடை போடுவதற்கு உரிய பொருட்களை வாங்கி கூடை பின்னி விற்பனை செய்து, அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருவாயினைக் கொண்டு, தன்னுடைய தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்கிறார்.

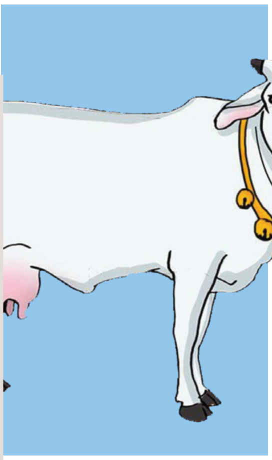
தன்னுடைய தேவைகளுக்காக அடுத்தவரின் உதவியை நாடி சிரமப்பட்டு வந்த சசிகலா, தற்போது தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தின் மூலம் கடன் பெற்று தன்னுடைய பொருளாதாரத்தை உயர்த்தி, மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளார். தன்னை வாழ வைத்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும், கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்திற்கும் தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்.

ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு அமைத்துள்ள மாடித் தோட்டம்

கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் மாவட்ட ஊராட்சி அலுவலக மாடியில் பெத்ததாளப்பள்ளி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு மூலம் 110 மூங்கில் கூடைகளைக் கொண்டு மாடித் தோட்டம் அமைத்து பல்வேறு வகையான காய் கனிகள், கீரைகள் மற்றும் மூலிகைகளை பயிர் செய்து, பராமரித்து, விளையும் காய்கனிகள் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகிறது. இந்த மாடித் தோட்டம் மூலம் பெத்ததாளப்பள்ளி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக உள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் வேலை வாய்ப்பு பெற்று மாதந்தோறும் கணிசமான அளவில் வருவாய் ஈட்டி வருகின்றனர்.

எளிமையான வீட்டுக் குறிப்பு

பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களைத் தவிர்த்து, சில்வர் வாட்டர் பாட்டில்களை பயன்படுத்துவோம்.



சுயஉதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்குதல்

திருப்பூர் மாவட்டத்தில் 28.6.2019 அன்று நடைபெற்ற மாவட்ட அளவிலான வங்கியாளர் குழு கூட்டத்தில் வெள்ளக்கோவில் வட்டாரத்தில் உள்ள வேலம்பாளையம்; ஊராட்சியைச் சார்ந்த 5 சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் வள்ளியரச்சல் ஊராட்சியைச் சார்ந்த 4 சுய உதவிக் குழுக்கள் ஆக மொத்தம் 9 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடனுதவியாக குறைந்த பட்சம் ரூ. 1.20 இலட்சம் முதல் அதிகபட்சமாக ரூ. 10 இலட்சம் வரை திருப்பூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்களால் வழங்கப்பட்டது.

மேலும் சுய உதவிக் குழுக்கள் தங்கள் பெற்ற கடன்களை ஆடு வளர்ப்பு, கறவை மாடு வளர்ப்பு, நெசவு ஆகிய தொழிலுக்கு பயன்படுத்துவதாக தெரிவித்ததைத் தொடர்ந்து, பால் உற்பத்தி, ஆடு வளர்ப்பில் அதிக இலாபம் பெறுவதற்கான ஆலோசனைகளை மாவட்ட ஆட்சியர் அவர்கள் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களுக்கு வழங்கினார்.

தனியார் நிறுவனங்களில் இளைஞர்களுக்கு பணி வாய்ப்பு

நாமக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள படித்த வேலையில்லா இளைஞர்களுக்கு தனியார் நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பு பெற்றுத் தரும் வேலைவாய்ப்பு முகாம், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் தீன்தயாள் உபாத்தியாய கிராமின் கௌசல்யா யோஜனா (DDU-GKY) திட்டத்தின் சார்பில் நாமக்கல் மாவட்டம், எலச்சிப்பாளையம் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகத்தில் 26.06.2019 அன்று நடைபெற்றது. தமிழகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் செயல்படும் தனியார் நிறுவனங்களின் பிரதிநிதிகள் இந்த வேலைவாய்ப்பு முகாமில் கலந்து கொண்டு, பணி வாய்ப்பு வேண்டி விண்ணப்பித்திருந்த 428 இளைஞர்களில் 112 நபர்களுக்கு பணி வாய்ப்பு வழங்கினர்.

தனியார் நிறுவனங்களில் பணிவாய்ப்பு பெற்ற இளைஞர்களுக்கு பணி நியமன ஆணைகளை நாமக்கல் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. மணி அவர்கள் வழங்கினர். இந்நிகழ்வில் உதவித் திட்ட அலுவலர்கள் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

விருப்பக் கண்காட்சி

கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட நிர்வாகம் சார்பில் நடைபெறும் 27வது மாங்கனி கண்காட்சியில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் சார்பாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களுக்கான விருப்பக் கண்காட்சி கிருஷ்ணகிரி அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி மைதானத்தில் 16.06.2019 முதல் 15.07.2019 வரை நடைபெற்றது. இக்கண்காட்சியை மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திருமதி. சாந்தி அவர்கள் துவக்கி வைத்தார்.

இந்நிகழ்ச்சியில் சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், மாவட்ட நிர்வாக அலுவலர்கள், கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர், உதவி திட்ட அலுவலர்கள், மாவட்ட வழங்கல் மற்றும் விற்பனை சங்க மேலாளர், கண்காணிப்பாளர் மற்றும் களப்பகுதி பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். இக்கண்காட்சியில் 25 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் கலந்து கொண்டு தங்கள் உற்பத்தி பொருட்களை விற்பனை செய்தனர்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின்

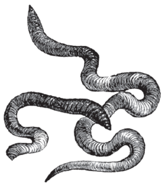
வெற்றிக் கதைகள்

மண்புழு உரம் தயாரிப்பில் ஆவாரை மகளிர் சுய உதவிக் குழு

தருமபுரி மாவட்டம், அரூர் வட்டம், தீர்த்தமலை கிராமத்தில் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் ஆவாரை மகளிர் சுய உதவிக் குழுவில் 14 பெண்கள் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். இக்குழு தீர்த்தமலை ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் இணைந்து செயல்பட்டு வருகிறது.

இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் பல்வேறு தொழில் பயிற்சிகள் பெற்று சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகின்றனர். இக்குழுவிற்கு பொருளாதாரக் கடனாக ரூ. 2 இலட்சம் வழங்கப்பட்டது. இதில் மானியம் ரூ. 60 ஆயிரம் ஆகும். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் இந்தத் தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு மண் புழு உரம் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

உரம் தயாரிப்பதற்கான மூலப் பொருளான மண்புழுவினை வெளி மாவட்டங்களில் இருந்து வாங்குகின்றனர். இவர்கள் தயாரிக்கும் மண்புழு உரத்தினை தங்கள் பகுதியில் உள்ள கடைகள், சந்தைகள் போன்றவற்றில் விற்பனை செய்கின்றனர். மேலும் மாநில மற்றும் மாவட்ட அளவில் நடைபெறும் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்கள் விற்பனை கண்காட்சியிலும் இக்குழுவினர் கலந்து கொண்டு தங்களின் தயாரிப்பான மண்புழு உரத்தினை விற்பனை செய்கின்றனர். மண்புழு உரம் தயாரித்து விற்பனை செய்வதன் மூலம் ஆவாரை மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் மாதந்தோறும் பெற்று வரும் வருவாய் அவர்களின் குடும்பத்தின் பொருளாதாரத் தேவைக்கு பெரிதும் உதவுகிறது.



எளிமையான வீட்டுக் குறிப்பு

வெள்ளை துணியை துவைக்கும்போது தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஊறவைத்து துவைத்தால் துணி பளிச்சிடும்.

நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கம் தந்த வளமான வாழ்வு

நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், வடக்கு பால்பண்ணைச்சேரியில் வசித்து வரும் பாக்கியலட்சுமி (வயது 50) க/பெ. பக்கிரிசாமி மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். ஏதாவது சுய தொழில் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினாலும் மூலதனத்திற்கு வசதியில்லாததால் மிகுந்த சிரமத்துடன் வாழ்ந்து வந்தார். இந்நிலையில் இப்பகுதியில் தேசிய நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் அமைக்கப்பட்ட சுய உதவிக் குழுவில் பாக்கியலட்சுமி உறுப்பினராக சேர்க்கப்பட்டார். அவருக்கு முத்ரா வங்கிக் கடனாக ரூ. 15,000/ வழங்கப்பட்டது.

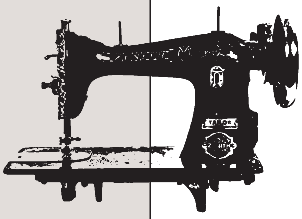
இந்தத் தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு சிறிய அளவில் உணவகம் அமைத்து, அதன் மூலம் மாதந்தோறும் கணிசமான அளவில் வருவாய் பெற்று வரும் பாக்கியலட்சுமி, சுய தொழில் தொடங்க தனக்கு கடன் உதவி வழங்கி, தன்னுடைய வறுமையை போக்கிய தேசிய நகர்ப்புற வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு தன்னுடைய நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்.

எளிமையான வீட்டுக் குறிப்பு

மல்லிகைப்பூவைக் கட்டி காற்றுப்புகாத பாக்ஸில் போட்டு வைத்தால், ஒரு வாரம் ஃப்ரெஷாக இருக்கும். ஸ்டீல் பாக்ஸ் பயன்படுத்துவது நல்லது.

வளமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிய இயக்கம்

புதுக்கோட்டை மாவட்டம், திருமலைராய சமுத்திரம் ஊராட்சியில் வசித்து வரும் ராஜேஸ்வரி ஒரு மாற்றுத்திறனாளி ஆவார். இவரின் கணவர் உடல் நிலை சரியில்லாமல் மரணமடைந்து விட்டார். மாற்றுத் திறனாளி மற்றும் விதவையாக இருந்ததால் எந்த வேலைக்கும் செல்ல முடியாமல் மிகவும் சிரமப்பட்டு வந்த ராஜேஸ்வரி, சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகள் குறித்தும், குழுக்களின் மூலம் தொழில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டு வருவாய் ஈட்டலாம் என்றும் தெரிந்து கொண்டு, அப்பகுதியில் உள்ள 7 மாற்றுத் திறனாளிகளை இணைத்து 'மலர்' என்ற பெயரில் மாற்றுத் திறனாளி சுய உதவிக் குழுவினைத் துவக்கினார். இக்குழுவின் வாயிலாக தனிநபர் கடன் ரூ. 5,000/ பெற்ற ராஜேஸ்வரி அத்தொகையைக் கொண்டு தையல் மிஷின் ஒன்றினை வாங்கி துணிகள் தைத்துக் கொடுக்கும் தொழிலை ஆரம்பித்தார். தற்போது இந்த தொழில் வாயிலாக நாள் ஒன்றுக்கு ரூ. 300/ வரை வருமானம் பெற்று வரும் ராஜேஸ்வரி, வறுமையில் வாடிய தனக்கு சுய தொழில் ஏற்படுத்திக் கொடுத்ததின் வாயிலாக வளமான வாழ்க்கைக்கு வழி ஏற்படுத்திக் கொடுத்த தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு தனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்.



தன்னம்பிக்கை தரும் இயக்கம்

சேலம் மாவட்டம், பனமரத்துப்பட்டி ஒன்றியம், அமானி கொண்டலாம்பட்டி ஊராட்சி, கிழக்கு வட்டம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த சாந்தி, கணவரை பிரிந்து ஒரு பெண் குழந்தையுடன் தனது தாய் தந்தையருடன் வசித்து வருகிறார். தனது வறுமையை போக்க வேண்டும் என்பதற்காக தன் வீட்டின் அருகில் உள்ள பட்டு மிஷின் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 2500/ சம்பளத்திற்கு வேலைக்கு சென்று, அதில் வரும் வருமானத்தை உணவு மற்றும் குழந்தையின் படிப்பு செலவிற்கு பயன்படுத்தி மிகவும் சிரமத்துடன் வாழ்ந்து வந்தார். இந்நிலையில் இப்பகுதியில் செயல்படும் கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தின் மூலம் தனிநபர் கடன் ரூ. 5000/த்தை பெற்ற சாந்தி அதை மூலதனமாகக் கொண்டு, வெள்ளி கொலுசுகளை கலர் செய்வதற்கான பொருட்களை வாங்கி சிறிய அளவில் வீட்டிலேயே சுய தொழில் செய்து மாதந்தோறும் ரூ. 5000/ வரை வருவாய் பெற்று வருகிறார். இந்தத் தொகை தனது குடும்ப செலவுக்கு போதுமானதாக உள்ளதாகவும், தனக்கு மாதந்தோறும் வருவாய் கிடைக்க உறுதுணையாக இருந்த கிராம வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்திற்கும், தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறுகிறார் சாந்தி.

மழை நீர் சேகரிப்பு

நீர் வளம் காப்போம்..!

சிறப்பு கட்டுரை

“ஆழி சூழ் உலகு” என்பதற்கேற்ப இவ்வுலகில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு தண்ணீரால் சூழப்பட்டுள்ளது. மனிதனின் உடலிலும் சுமார் 75% நீர்தான். நம் உணவில் உள்ள சத்துகளை தேவையான உறுப்புகளுக்கு எடுத்துச் செல்லவும் கழிவை கழிவு உறுப்புகளுக்கு அனுப்பவும் நீர் அவசியம். அதே போல் நம் சுற்றுப்புறம் தூய்மையுடன் அமையவும் நீர் இன்றியமையாதது.

நம் உடலில் உள்ள தண்ணீரில் மிகச் சிறிய அளவு குறைந்தாலும் டிஹைரேஷன், உடலில் எரிச்சல், நடுக்கம், தலைவலி, மயக்கம் போன்றவை ஏற்படும். உணவில்லாமல் ஒரு வாரம் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் தண்ணீர் இல்லாமல் ஒரு மணி நேரம் கூட இருக்க முடியாது. ஒரு கிராம் தங்கத்தைவிட ஒரு மிடறு தண்ணீரின் மதிப்பு அதிகம் என்பது தாகம் கொண்ட மனிதனுக்குத் தெரியும். நீர் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உலகம் வெப்பமயமாவதையும் குறைக்க முடியும். நம் அன்றாட வாழ்வில் தண்ணீர் பல்வேறு வழிகளிலும் வீணாகிறது. உங்களின் சிறு கவனமும் சில லிட்டர் தண்ணீரை சேமிக்கலாம். எனவே தண்ணீரை எந்த வழிகளில் சேமிக்கலாமெனப் பார்ப்போம்.

வீடுகளில் :

சமையலறையிலோ, குளியலறையிலோ தண்ணீர்க் குழாயிலிருந்து நீர் கசியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவையான அளவு மட்டுமே தண்ணீரை உபயோகியுங்கள்.

மறக்காமல் பயன்படுத்தியதும் குழாயை நிறுத்துங்கள்.

குழாயில் நீர்க் கசிவு இருப்பின் பிளம்பரை அழைத்து வந்து உடனே சரி செய்யுங்கள்.

பயன்பாட்டுக்குப் பின்னர் தண்ணீர்க் குழாய்களை நன்கு மூட குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

புதிதாக வீடோ, குளியலறையோ அமைக்கும் போது குறைந்த அளவு தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளும் டாய்லெட்டை அமையுங்கள்.

குளியலறையில் :

பல் துலக்கும் போதும், முகச் சவரம் செய்யும் போதும் தண்ணீர்க் குழாயை திறந்து விட்டுச் செய்யாமல் தேவைப்படும் போது மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

ஷவரின் துளைகள் சிறிய அளவில் இருக்குமாறு அமைத்துக் குளிக்கும் போது அதிக நீர் செலவாவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

டாய்லெட்டில் நீர்கசிவு உள்ளதா என அவ்வப்போது பரிசோதியுங்கள்.

குற்றால அருவியில் குளிப்பதாய் நினைத்துக் கொண்டு ஷவரில் தண்ணீரை திறந்து விடாமல் குளிப்பதற்குக் குறைந்த அளவு தண்ணீரையே பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களின் பழைய குளியலறை, டாய்லெட் போன்றவற்றைக் குறைவான நீரை பயன்படுத்தும்படியான புதிய முறைகளில் மாற்றி அமையுங்கள்.

டாய்லெட்டின் flapper சரியாக வேலை செய்கிறதா என அடிக்கடி பரிசோதியுங்கள்.

குழந்தைகளை உங்களுடனே குளிக்க வைக்கும் போது தண்ணீர் பயன்பாடு குறைக்கப்படும்.

நீங்கள் தலைக்குக் குளிக்கும் போது ஷாம்பூ தேய்க்கும் போது ஷவரை மூடிவிடுங்கள்.

ஒருமுறை பயன்படுத்திய துண்டுகளைத் துவைக்கப் போடாமல் ஒரு சில முறைகள் பயன்படுத்துங்கள்.

ஷவரில் சுடுதண்ணீர் வரும் வரை திறந்து விடும் தண்ணீரை ஒரு பக்கெட்டில் பிடித்து டாய்லெட்டுக்கும், செடிகளுக்கும் பயன்படுத்துங்கள்.

கைகழுவும் போது மடமடவென தண்ணீரை திறந்து விட்டு வீணாக்காதீர்கள்.

துணி துவைக்கும் போது :

மிகக் குறைந்தளவு தண்ணீரைப் பயன்பாட்டுக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் வாஷிங் மெஷினை பயன்படுத்துங்கள்.

குழாயைத் திறந்து விட்டுவிட்டு துணிகளை அலசாமல் ஒரு பக்கெட்டில் நீரைப் பிடித்து வைத்து அலசுங்கள்.

முழு அளவு துணிகள் சேர்ந்த பின்பே அவற்றை வாஷிங் மெஷினில் துவையுங்கள்.

சமையலறையில் :

பாத்திரங்களைத் துலக்கும் போதும் குழாயைத் திறந்துவிட்டு தண்ணீரை வீணாக்காதீர்.

பழங்கள், காய்கறிகள் கழுவப் பயன்படுத்திய தண்ணீரை பூந்தொட்டிகள், அலங்கார செடிகளுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் எடுத்துச் சென்ற தண்ணீர் மீதமிருந்தால் கீழே ஊற்றாமல் செடிகளுக்கு ஊற்றுங்கள்.

பாத்திரங்களை கழுவும் போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நீரை நிரப்பி அதிலிருந்து தண்ணீரை அள்ளி கழுவும் போது குறைவான அளவு நீரே செலவாகும்.

குழாயைத் திறந்துவிட்டு கழுவுவதற்குப் பதில் ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் நிரப்பி ஒரே சமயத்தில் பழங்கள், காய்கறிகளை கழுவுங்கள்.

ஒரு பக்க சிங்கில் சோப்பு நீரை நிரப்பி அதில் பாத்திரங்களை போடுவதன் மூலம் எல்லா பாத்திரத்திலும் குறைவான அளவு சோப்பே போதும், அதை கழுவுவதற்கும் குறைவான நீரே தேவைப்படும்.

மீன் தொட்டியைச் சுத்தம் செய்யும் போது தொட்டியிலிருந்த நீரை செடிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டிற்கு வெளியில்:

புல்தரைக்கு தேவைப்படும் போது மட்டும் தண்ணீர் பாய்ச்சுங்கள்.

வீட்டின் வெளிப்புற நடை பாதையை முதலில் பெருக்கிக் குப்பைகளை அகற்றி விட்டுப் பின் நீர் பயன்படுத்தினால் குறைவான அளவே தண்ணீர் செலவாகும்.

மிகப்பெரிய புல்தரைகளுக்கு ஸ்பிரிங்ளர் மூலம் தண்ணீர் பாய்ச்சுங்கள்.

செடிகளுக்குத் தேவையான அளவு நீரை அதிக நாட்கள் இடைவெளியில் ஊற்றுவதால் வேர் நன்கு வளர்வதுடன், நீரும் மிச்சப்படுத்தப்படும்.

ஒரே அளவு நீர் தேவைப்படும் செடிகளை ஒரு குழுவாக அமைப்பதன் மூலம் தண்ணீரைச் சேமிக்கலாம்.

செடியின் தரையை ஒட்டிய கிளைகளை வெட்டாமல் இருப்பதன் மூலம் நீர் ஆவியாவது தடுக்கப்படும்.

நிலம் நீரை உறிஞ்சும் தன்மைக்கேற்ப தண்ணீர் பாய்ச்சுங்கள்.

வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது புல்தரையை கொத்திவிட்டு களை எடுப்பதன் மூலம் நீர் மேற்பரப்பிலேயே தங்காமல் வேருக்குச் செல்லும்.

நிலத்திலிருந்து குறைந்த உயரம் மற்றும் சாய்வுகோணங்களிலேயே சொட்டுநீர், தெளிப்பு நீர்ப் பாசனமுறைகளை செயல்படுத்துங்கள்.

நடைபாதை மற்றும் வண்டிகள் செல்வதற்கான பகுதிகளில் தெளிப்புநீர் தெளிக்கப்பட்டு வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

செடிகளின் இலைகளின் மேல் நீர் ஊற்றாமல் வேரிலிருந்து சற்று தள்ளி ஊற்றுங்கள்.

நீர் குறைவாக ஆவியாகும் காலை நேரத்தில் செடிகளுக்கு நீர் பாய்ச்சுங்கள்.

சிறிய புற்தரைகளுக்குக் கைகளால் நீரை அள்ளித் தெளியுங்கள்.

> “நீர் வடிகால் பகுதிகளில் சேரும் குப்பைகளில் பெரும்பகுதி பாலிதீன் கவர்களே. கடையில் இலவசமாய்த் தருகிறார்கள் என்பதற்காக அவற்றை வாங்கிக் குவித்து மாசு ஏற்படுத்தாதீர்கள்!”

நீர் சேமிக்கும் வழிகள்:

ஒரு பெரிய பேரல் அல்லது சிறியளவுள்ள குளம் அமைத்து அதன் மேல் சிறு சிறு ஓட்டையுள்ள துணியை விரித்து விடுங்கள். உங்கள் வீட்டின் மழை நீர் விழும் இடத்தில் இவ்வாறு அமைப்பதால் குப்பைகள் மேலேயே தங்கி நீரை மட்டும் கீழே அனுப்பும். உங்களுக்குப் பயன்பாடாத துணிக்கு இப்படியோர் உபயோகம் இருப்பதுடன் பாலிதீன் கவர் பயன்படுத்தப்படுவதும் குறையும். இவ்வாறு சேமிக்கப்பட்டு சுத்தப்படுத்தப்பட்ட நீரை செடிகளுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

சேமிக்கும் மழை நீரை புதியதாக வாங்கிய மரச் சாமான்களை கழுவப் பயன்படுத்தலாம். மழை நீரில் குளோரின் இல்லாததால் செடியின் வளர்ச்சியைத் தூண்டும். மறக்காமல் மழை நீர்த் தொட்டி அல்லது குளத்தை மூடி வைப்பதன் மூலம் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதைத் தடுக்கலாம்.

மழைநீர் சேகரிப்பு மற்றும் குறைவான நீர் பயன்பாட்டு முறைகளை உங்களால் முடிந்தளவு நண்பர்கள், உறவினர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

விடுமுறையில் உங்கள் அருகிலுள்ள குளம் மற்றும் ஏரிகளை தன்னார்வலர்கள் மூலம் தூர் வாரி ஆழப்படுத்துங்கள்.

தினமும் ஒரு சில துளிகளாவது தண்ணீரை சேமியுங்கள். சிறுதுளியே பெரும் வெள்ளமாகும் விரைவில்.

நீர் மாசுபாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள்:

உங்களின் சிறுசெயலும் சுற்றுப்புறத்தில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். பாலிதீன் கவர்களால் ஏற்படும் தீமையை சென்னையின் மழைக்காலம் உங்களுக்கு உணர்த்தியிருக்கும். நீர் வடிகால் பகுதிகளில் சேரும் குப்பைகளில் பெரும்பகுதி பாலிதீன் கவர்களே. கடையில் இலவசமாய்த் தருகிறார்கள் என்பதற்காக அவற்றை வாங்கிக் குவித்து மாசு ஏற்படுத்தாதீர்கள். தோளில் மாட்டும் பையை எடுத்துச் சென்றால் அனைத்தையும் ஒரே பையில் கொண்டு வந்து விடலாம். பருப்பு போன்றவற்றை வாங்கும் போது அவை அடைக்கப்பட்ட கவரைத் திருப்பி அதில் காய்கறிகளை வைத்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஏதேனும் கடை வைத்திருப்பவராய் இருந்தால் வாடிக்கையாளருக்குத் திரும்ப பயன்படுத்தும்படியான பைகளை ஒரு சிறு விலை வைத்து பாலிதீன் கவர்களுக்குப் பதில் தரலாம்.

சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தாத பாஸ்பேட் இல்லாத துவைக்கும் சோப்புகள், டாய்லெட் கிளீனரை அதுவும் தேவையான அளவில் மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள். சோடா உப்பு, எலுமிச்சை, வினிகர் போன்ற இயற்கையான பொருட்களை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்துங்கள்.

சமையலுக்குப் பயன்படுத்திய எண்ணெய், மீதமான கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றை சிங்கில் போட்டு தண்ணீரை மாசுபடுத்தாமல் குப்பையில் போடுங்கள்.

விஷமுள்ள பொருட்களை சிங்க் மற்றும் நீர் வடிகால் பகுதிகளில் கொட்டாதீர்கள்.

உங்களுக்குப் பயன்படாத மாத்திரை, டானிக் போன்றவற்றை மருந்து கடைகளில் திரும்பக் கொடுங்கள்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின்

★★★ வெற்றிக் கதைகள் ★★★

சாதனைகள் படைக்க உடல் ஊனம் ஒரு தடையல்ல...

மாற்றுத் திறன் படைத்தோரின் வெற்றிக் கதை

கனவுகள் நிறைவேற உடல் ஊனம் ஒரு பொருட்டல்ல என்றும், உடலில் ஊனம் இருந்தாலும் தன்னம்பிக்கையால் சாதிக்க முடியும் என்றும் நிரூபித்துள்ளனர் வேலூர் மாவட்டம், ஆற்காடு ஊராட்சி ஒன்றியம், மேலகுப்பம் ஊராட்சியை சேர்ந்த செல்வ விநாயகர் மாற்றுத் திறனாளி சுய உதவிக் குழுவினர். தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் வழிகாட்டுதலுடன் மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்பாடு அடைய செய்யும் வகையில் மேலகுப்பம் பகுதியைச் சேர்ந்த 6 மாற்றுத் திறனாளிகளை ஒருங்கிணைத்து செல்வ விநாயகர் மாற்றுத் திறனாளி சுய உதவிக்குழு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் சார்பில் இக்குழுவின் வளர்ச்சிக்கு கைகொடுக்கும் வகையில் தொழிற்யிற்சியும், நலிவுற்றோர் ஊக்க நிதியாக ரூ. 25,000/மும், வங்கி நேரடிக் கடனாக ரூ. 2 இலட்சமும் வழங்கப்பட்டது. இந்தத் தொகையை மூலதனமாகக் கொண்டு, நாட்டுக் கோழிகளை வாங்கி வளர்க்க ஆரம்பித்தனர். முதலில் 200 கோழிகளுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட கோழிப் பண்ணை தற்போது 1350 கோழிகளைக் கொண்ட பெரிய பண்ணையாக வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது.

குழுவின் தலைவர் பெருமாள் கூறுகையில், 'மாற்றுத் திறனாளியான எங்களின் வாழ்க்கை கேள்விக் குறியாக இருந்த நேரத்தில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் எங்கள் கனவினை நனவாக்கிடும் வகையில் கோழிப் பண்ணை அமைக்க உதவி செய்தது. இப்போது நாங்கள் பிறரிடம் கையை ஏந்தாமல் எங்கள் சொந்த உழைப்பில் முன்னேறி வருகிறோம். எங்கள் கோழிப் பண்ணையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் நாட்டுக் கோழி முட்டைகளை விற்பனை செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், இறைச்சிக்காக கோழிகளையும் விற்பனை செய்கிறோம். இதன் மூலம் எங்கள் குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாதந்தோறும் ரூ. 7000/ வரை வருவாய் கிடைக்கிறது. எங்களின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்திய தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்திற்கு எங்கள் குழுவினரின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்' என்று குறிப்பிட்டார்.

நன்மைகள் பல தரும் பாகற்காய் பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய் – 100 கிராம், வெங்காயம் – 1, தக்காளி – 1, மிளகாய் தூள் – 1 தேக்கரண்டி, வெல்லம் – சிறிதளவு, மஞ்சள் தூள், உப்பு, புளித்தண்ணீர், கடுகு, கறிவேப்பிலை போன்றவை தேவைக்கேற்ற அளவு.

செய்முறை

முதலில் பாகற்காய், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகை தாளித்து அதனுடன் கறிவேப்பிலையை சேர்க்கவும். பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய பாகற்காயினை சேர்த்து நன்கு வதக்கியவுடன், மஞ்சள் தூள், உப்பு மற்றும் மிளகாய்த் தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின்னர் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும். காய் நன்கு வெந்தவுடன் புளி தண்ணீரை சேர்க்கவும். நீர் வற்றியவுடன் சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்து சுருண்டு வரும் பதத்தில் இறக்கவும். இனிப்பு, காரம், புளிப்பு என அனைத்து சுவைகளும் கலந்து இருக்கும் இந்த பாகற்காய் பச்சடி உடல் நலத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது. ■

– சசிகலா ராஜமன்னார், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை.

தாய்ப்பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைக்கு வளர்ந்ததும் சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், இதய நோய் போன்றவை ஏற்படுவதில்லை.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

குழந்தை பிறந்த முதல் இரண்டு நாட்களில் தாய்க்கு சுரக்கும் சீம்பால் கொழுப்பு, புரதம், விட்டமின் சத்துக்களுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கொண்டது. குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பது நல்லது.

தாய்ப்பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கு, சளி, நோய்த் தொற்று போன்றவை ஏற்படாது.

சரியான முறையில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு மார்பகப் புற்றுநோய், சினைப்பை புற்றுநோய், மனச்சோர்வு, அதிக உடல் எடை போன்றவை வராமல் இருப்பதுடன், தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையில் பிணைப்பு அதிகமாகும்.

அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது சாய்ந்தவாக்கில் படுத்த நிலையிலோ தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். குழந்தை பிறந்த ஒரு மாதம் வரை ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 முறை சிறுநீர் கழித்தால் மட்டுமே குழந்தை சரியான முறையில் பசியாறுகிறது எனக் கொள்ளலாம்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்கள் தாய்ப்பால் தருவதே குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி தரும். புட்டியில் பால் கொடுப்பது நோய்த் தொற்றை உருவாக்கும் என்பதால் தவிர்க்க வேண்டும்.

பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் அதிக அளவில் பால் சுரக்க பிஞ்சுக் காய்களை சாப்பிட வேண்டும்.

இதயக் கோளாறு நீக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு

பழங்காலம் முதல் சமையலில் முக்கிய இடம் பெற்று வரும் வெள்ளைப் பூண்டுக்கு மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் உண்டு. பக்கவாதம், வயிற்று வலி போன்றவற்றுக்கு பூண்டு சிறப்பான மருந்தாகும். மார்புச் சளியைக் கரைப்பதோடு, கபத்தை இளக்கி தூக்கத்தை தரக் கூடியது. செரிமானத்தையும் சீர்படுத்தக்கூடியது. சளித்தொல்லை உள்ளவர்கள் 10, 15 பூண்டுப்பற்களை உரித்து, 50 மில்லி பாலுடன் அதே அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, நன்றாக வேகவைத்து, பாதியாக வற்றியதும் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், மிளகுப் பொடி சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி நன்றாகக் கடைய வேண்டும். பிறகு தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இரவு தூங்கப் போவதற்கு முன் அருந்தினால், மூக்கடைப்பு, மார்புச் சளி, கபம் போன்றவை குணமாகும்.

வாய்வுக் கோளாறினால் சிலருக்கு முதுகுப் பிடிப்பு, இடுப்புப் பிடிப்பு, கை கால் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படக் கூடும். அப்போது வெள்ளைப் பூண்டை நெருப்பில் சுட்டு தோலை உரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் மேற்கண்ட பிரச்சனைகள் தீரும். பூண்டினை ரசம், குழம்பு போன்றவை வைத்து சாப்பிடலாம். இதயக் கோளாறு, இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும், இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படிந்திருப்பவர்களும் வெள்ளைப் பூண்டினை வேக வைத்து சாப்பிடுவதால் நாளடைவில் நோய்கள் கட்டுக்குள் வரும். இவை தவிர பூண்டுச் சாறுடன் தண்ணீர் கலந்து கிருமி தாக்கிய புண்களை துடைத்து வந்தால், புண்களில் வலி குறைந்து, சீழ் பிடிப்பது குறைந்து நாளடைவில் புண் ஆறும்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின்

வெற்றிக் கதைகள்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், கலசபாக்கம் ஒன்றியம், ஆதமங்கலம் ஊராட்சியில் வசித்து வரும் நான், ஆதமங்கலம் புதூரில் ASHA Worker ஆக பணிபுரிந்து வருகிறேன். நான் தினமும் 5 கி.மீ தொலைவில் பணிக்கு சென்று திரும்புவது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. ASHA Worker பணிக்கு கிராமங்களில் வீடு வீடாகச் சென்று தடுப்பூசி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது, VHH உடன் சென்று பணிபுரிவது என எனது வேலையை செய்வதற்கு தற்பொழுது அம்மா இருசக்கர வாகனம் எனக்கு மிகுந்த உதவியாக உள்ளது. இத்திட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்திய தமிழ்நாடு அரசுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எஸ். ஜெயமாலினி, கலசப்பாக்கம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், கீழ்நாத்தூர் பகுதியில் வசித்து வரும் என் பெயர் லீனா. நான் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்து வருகிறேன். நான் தினமும் பள்ளிக்குச் செல்ல மிகவும் சிரமப்பட்டேன். இந்நிலையில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு பணியிடத்திற்கு சென்று வர ஏற்படும் சிரமத்தை நீக்கும் வகையில் மானிய விலையில் அம்மா இருசக்கர வாகனம் வழங்கப்படும் என்ற செய்தியை நாளிதழில் பார்த்த நான், அம்மா இருசக்கர வாகனம் பெறுவதற்காக விண்ணப்பித்தேன். எனது விண்ணப்பம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, எனக்கு மானிய விலையில் அம்மா இருச்சகர வாகனம் வழங்கப்பட்டது. தற்போது நான் சிரமமின்றி எனது பணியிடத்திற்குச் சென்று வருகிறேன். எனக்கு மானிய விலையில் அம்மா இருசக்கர வாகனம் வழங்கிய தமிழக அரசிற்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என் பெயர் புஷ்ப ரெஜி, நான் கன்னியாகுமரி மாவட்டம், அகஸ்தீஸ்வரம் வட்டம், கோணம் அஞ்சல், குருசடி ஊராட்சியில் வசித்து வரும் நான் தனியார் பள்ளி ஒன்றில் ஆசிரியராகப் பணியாற்றி வருகிறேன். எனது வீட்டிலிருந்து நான் பணியாற்றும் பள்ளி மிகவும் தொலைவில் உள்ளதால் பணிக்கு செல்வதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டு வந்தேன். இந்நிலையில் மாண்புமிகு புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்கள் பணியாற்றும் பெண்கள் தங்கள் பணி இடத்திற்கு செல்வதில் ஏற்படும் சிரமத்தை தீர்க்கும் வகையில் மானிய விலையில் அம்மா இருசக்கர வாகனங்கள் வழங்கும் திட்டத்தை அறிவித்தார். இதுகுறித்து தினசரி நாளிதழில் வந்த விளம்பரத்தின் மூலம் அறிந்து கொண்டு நான் இத்திட்டத்தின் மூலம் அம்மா இருசக்கர வாகனம் வேண்டி விண்ணப்பித்தேன். எனது விண்ணப்பம் உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, ரூ. 25,000/ மானியத்துடன் கூடிய அம்மா இரு சக்கர வாகனம் எனக்கு வழங்கப்பட்டது. தற்போது நான் எனது பள்ளிக்கு சிரமமின்றி சென்று வருகிறேன். எனக்கு மானிய விலையில் இருசக்கர வாகனம் தந்த தமிழக அரசிற்கும், புரட்சித் தலைவி அம்மா அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என் பெயர் துர்க்காதேவி, நான் திருவண்ணாமலை நகராட்சி, வெறையூர் பகுதியில் தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தில் DDUGKY திட்டத்தின் கீழ் வட்டார ஒருங்கிணைப்பாளராக. பணிபுரிந்து வருகிறேன். நான் பணிபுரியும் அலுவலகம் எனது வீட்டில் இருந்து 12 கி.மீ தொலைவில் உள்ளதால், தினமும் பணிக்கு செல்வது சிரமமாக இருந்தது. அம்மா இருசக்கர வாகனத் திட்டத்தினை அறிந்து விண்ணப்பித்து அதன் மூலம் மானிய விலையில் அம்மா இருசக்கர வாகனம் பெற்று பயனடைந்துள்ளேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம்; எனது வாழ்வாதாரம் மேம்பாடு அடைய வழிவகை செய்தது. அம்மா இருசக்கர வாகன திட்டம் எனது பணிக்கு உறுதுணையாக உள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

நீர்ப்போக்கு கால்வாய்களில் குப்பைகளை போடாதீர்கள். குப்பைகளை மக்கும் குப்பை, மக்காத குப்பை என தரம் பிரித்து அதற்குரிய கூடைகளில் போடுங்கள்.

மழை நீரை சேகரிப்போம்... தண்ணீர் பற்றாக்குறையைப் போக்கிடுவோம்...!

மழை நீர் சேகரிப்பு என்பது மழை நீரைத் திரட்டி, ஒருங்கே குவித்து, சேமித்து வைப்பது ஆகும். மழை நீரைச் சேகரித்து பொதுமக்களின் தேவைகளுக்கு, கால்நடைகளுக்கு, நீர்ப்பாசனம் மற்றும் நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை உயர்த்துவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சராசரியாக நிலத்தில் பெய்யும் மழையில் 40% நிலத்தின் மேல் ஓடி, கடலில் கலப்பதாகவும், 35% வெயிலில் ஆவியாவதாகவும், 14% பூமியால் உறிஞ்சப்படுவதாகவும்,10% மண்ணின் ஈரப்பதத்திற்கு உதவுவதாகவும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

மழை நீர் சேகரிப்பின் நன்மைகள்

நிலத்தடி நீர் மட்டம் உயர்கிறது... நீர் பற்றாக்குறை குறைகிறது...

நீரின் கார அமில தன்மை சமன் செய்யப்படுகிறது...

விவசாய நிலங்களில் மண் அரிப்பைத் தடுக்கிறது...

நிலத்தடி நீரை மேலே கொண்டு வரும் செலவு குறைகிறது...

மண்ணின் ஈரத்தன்மை காப்பாற்றப்படுவதால் விவசாயம் தடையின்றி நடைபெற உதவுகிறது...

மழை நீர் சேகரிப்பு பகுதியின் அருகிலுள்ள மரங்கள் மிக விரைவில் வளர்கின்றன...

நகர்ப்புறங்களில் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படாமல் காத்து, சாலை போக்குவரத்தை தடையின்றி நடைபெற உதவுகிறது...

நகர்ப்புறங்களில் நிறைய இடங்களில் நீர் தேங்குவதை தடுத்து நோய்கள் பரவுவதை தடுக்கின்றது..

பாலைவனப் பகுதிகள், தீவுகளில் மழை நீர் சேமிப்பு குடிநீருக்கு நல்ல ஆதாரம்...

குறைந்த செலவில் எளிய பராமரிப்பில் கிடைக்கும் நீராதாரம்.

தற்போது பெருநகரங்களில் வீடுகள், கட்டிடங்கள் போன்றவை அருகருகே கட்டப்படுவதும், தவிர திறந்தவெளிகளையும் சிமெண்ட் தளங்கள் அமைத்தும். தார் சாலைகள் அமைத்தும் மூடி விடுவதால் இங்கு பெய்யும் மழை நீரில் 5% அளவிற்குக் கூட நிலத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில்லை. கடலோர நகரங்களில் நிலத்தினுள் புகும் நீர் அளவு குறைந்து, ஆழ்குழாய் கிணறுகள் மூலம் நிலத்தடி நீர் அதிகமாக எடுக்கப்படும் போது, கடல் நீர் நிலத்தடியில் கலந்து பயன்படுத்த இயலாத அளவிற்கு மாறி விடுகிறது. இதனை மழை நீர் சேகரிப்பு முறைகள் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

மழைநீரை சேமிக்க சிறிய அளவு முதல் பெரிய அளவு வரை பல வகையான அமைப்புகளை உருவாக்கலாம்.வீடுகள் மற்றும் நிறுவனங்களின் கட்டிடங்களின் மேற் கூரைகளில் இருந்தும், இதற்காகத் தயார் செய்யப்பட்ட தரை வழியாகவும் சேகரிக்கப்படும் மழை நீரை குடிநீருக்கான முக்கியமான ஆதாரமாகப் பயன்படுத்தலாம். அமைப்பின் திட்ட அளவு, செயல் திறன், மழைப்பொழிவின் அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மழை நீர் சேகரிப்பு வீதம் அமையும். உள்ளூரிலேயே கிடைக்கக் கூடிய விலை மலிவான மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு எளிதாகக் கட்டமைக்கப்பட்டு, பெரும்பாலான வசிப்பிடங்களில் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தக் கூடியது. கட்டிடங்களின் மேற்கூரைகளில் சேகரிக்கப்படும் மழை நீர், பெரும்பாலும் நல்ல தரமானதாகவும், அதிகமான அளவு தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லாமலும் இருக்கிறது.

தரை வழி மழைநீர் வடிகால் அமைப்பு

தரை வழி வடிகால் அமைப்பு மழை நீரை தயார்படுத்தப்பட்ட வடிகால் பகுதியிலிருந்து சேமிப்புப் பகுதிக்குக் கொண்டு செல்கிறது. முறைப்படி வடிவமைக்கப்பட்டு கூடிய அளவு நீரைச் சேகரிப்பதன்

மூலம். இது சிறிய அளவு மக்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேற்கூரை மழைநீர் வடிகால் அமைப்பு

இந்த வகையான அமைப்பில் மேற்கூரையில் விழும் மழை நீரை ஒருங்கே திருப்பி நீர்த்தாரைகள் மற்றும் குழாய்கள் மூலம் சேமிப்புப் பகுதிக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. வறண்ட காலத்துக்குப் பிறகு பெய்யும் முதல் மழையின் நீரை சேகரிக்காமல் விட்டு விடுவது நல்லது. இதில் தூசி, பறவை எச்சம் போன்றவைகள் கலந்திருக்கலாம். மேற்கூரை நீர்த்தாரைகள் போதுமான சரிவுடனும், பெருமழையைத் தாங்கக் கூடிய அளவு பெரியதாகவும் அமைத்தால் நீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

கொசு உற்பத்தி, நீர் ஆவியாதல், நீர் மாசுபடுதல், பாசி வளர்ச்சி ஆகியவைகளைத் தடுக்கச் சேமிப்புத் தொட்டிகளை நன்றாக மூட வேண்டும். மழை நீர் சேகரிப்புத் திட்டம் நல்ல முறையில் செயல்படவும், தூய்மையாகவும் இருக்க அதற்கு வழக்கமான பராமரிப்பு மற்றும் தூய்மைப் பணிகளும் செய்ய வேண்டும்.

நிலத்தடி நீர் மட்டம் உயர...

நிலத்தடி நீர்மட்டம் உயர மழைநீர் சேகரிப்புத் திட்டம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. நிலத்தடித் தொட்டி, கிணறு, தெப்பக்குளம் அல்லது குட்டைகளில் சேமிக்கப்படும் மழைநீர் தானாக நிலத்தடிக்கு உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகிறது.

நகர்ப்புற பகுதிகளில் பயன்பாடு...

மழைநீர் சேகரிப்புத் திட்டம் நகர்ப்புறங்களில் ஏற்படும் தண்ணீர் பற்றாக்குறையைச் சமாளிக்கவும், நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை உயர்த்தவும் மற்றும் மழை நீர் வெள்ளத்தை மட்டுப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. சேமிக்கப்படும் மழைநீர் அன்றாட வீட்டு உபயோகத் தேவைகளுக்கும், கழிப்பறைகளிலும், சலவை மற்றும் குளியலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். கடின நீர் உள்ள இடங்களில் மழை நீர் முக்கியத் தேவையாக உள்ளது. சேகரிக்கப்படும் மழை நீரை நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பின்னரே குடிதண்ணீராகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மழைக்கால நோய்களை தடுக்கும் முறைகள்

கோடை வெயில் முடிந்து தற்போது ஆங்காங்கே மழை பெய்யத் தொடங்கியுள்ளது. இதனிடையே மழைக்கால நோய்களும் மக்களைத் தாக்கத் தொடங்கிவிடும். கொசுக்களால்தான் அதிகளவு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சுகாதாரமாக இருந்தால் இப்பிரச்சனையைத் தவிர்க்கலாம். ஆனால் நோய் வந்து விட்ட பிறகு என்ன செய்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

டெங்கு

இந்தக் காய்ச்சலும் கொசுக்களால் ஏற்படுவதுதான், இக்காய்ச்சல் வந்தால் உடல் வலி, மூட்டு வலி மற்றும் தடிப்புகள் போன்றவை உண்டாகும். நோய் வருவதற்கான முக்கிய காரணம் டைகர் கொசுக்கள்தான். இந்தக் கொசுக்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு பூச்சி விலக்கிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

டைபாய்டு

டைபாய்டு என்ற நோய், தண்ணீரினால் வருவதாகும். டைபாய்டு வரக் காரணமாக இருப்பது எஸ்டைஃபி என்ற பாக்டீரியா, அசுத்தமான உணவு மற்றும் தண்ணீரை உபயோகிப்பதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் சுகாதார சீர்கேடினாலும் உருவாகும். காய்ச்சல், தலைவலி, சோர்வு, வலி மற்றும் தொண்டைப்புண் ஆகிய அறிகுறிகள் டைபாய்டிற்கான அறிகுறிகள்.

வயிற்றுப் போக்கு

மழைக்காலத்தில் எளிதில் தாக்கும் நோய்களில் வயிற்றுப் போக்கும் ஒன்றாகும். வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்படும் போது, உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து அதிக அளவில் வெளியேறும். இதன் காரணமாக நடக்க முடியாமை, உடல் சோர்வு போன்றவை ஏற்படும். இந்நோய் ஏற்பட்டால் காலதாமதமின்றி மருத்துவமனைக்குச் சென்று சிகிச்சைப் பெறுவது அவசியம். வயிற்றுப் போக்கு பெரும்பாலும் சுகாதாரமற்ற உணவு மற்றும் தண்ணீரால் ஏற்படுகிறது. வயிற்றுப் போக்கில் அக்யூட் டையரியா மற்றும் குரோனிக் டையரியா என இரண்டு வகை உள்ளன. வயிற்றுப் போக்கை வரும் முன் தடுக்க முதலில் சுத்தத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். வெந்நீரைக் குடிப்பது நல்லது.

மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள் காமாலையை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் சுத்தமில்லாத உணவுகள் மற்றும் தண்ணீரின் மூலம் வருகிறது. சோர்வு, மஞ்சள் நிற சிறுநீர், வாந்தி மற்றும் ஈரல் செயல் பிறழ்ச்சி போன்றவை மஞ்சள் காமாலையின் அறிகுறிகள். இந்நோயைத் தடுக்க கொதிக்க வைத்த தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். சத்தான பானங்களை அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.

வைரஸ் காய்ச்சல்

இவ்வகைக் காய்ச்சல் அனைத்து காலங்களிலும் உருவாகும். மிதமான முதல் அக மான காய்ச்சல்தான் இந்நோய்க்கு அறிகுறி. இக்காய்ச்சல் தொடர்ந்து 37 நாட்கள் வரை நீடிக்கும். மேலும் இதனுடன் சளியும், இருமலும் சேர்ந்து இருக்கும். நிலவேம்பு பொடியுடன் தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி அந்த நீரைக் குடித்து வந்தால் வைரஸ் காய்ச்சலை தடுக்கலாம்.

மழைக்கால நோய்களை தவிர்க்க தண்ணீர் தொட்டிகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டும். கொசுக்களை அழிக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். சத்தான பானங்களை அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும்.

கீரை சமையல்

காய்கறிகள் வாங்கச் செல்லும் நம்மை முதலில் கவர்ந்து இழுப்பது பச்சைப்பசேல் என்று காணப்படும் கீரைகள் தான். உயிர்ச் சத்தான வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் அதிக அளவு பச்சைக் கீரைகளில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளதால், இவை தொற்று நோய்களில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கின்றன. இதனால் தான் கீரைகள் 'பாதுகாக்கும் உணவு' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. பல்வேறு வகையான கீரைகளையும், அவற்றில் உள்ள சத்துக்களையும் பார்ப்போமா...

அரைக் கீரை : ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும். கபத்தை உடைத்து வெளியேற்றும். வாத நோயை தணிக்கும்.

அகத்திக் கீரை : பித்தம் குணமாகும். ஜீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும். வைட்டமின் ஏ மற்றும் கால்சியம் அதிக அளவில் இருப்பதால் உடல் வளர்ச்சியடையும். கண் பார்வை தெளிவடையும். எலும்புகள் பலமடையும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை : தினசரி இந்தக் கீரையை சாப்பிட்டால் உடல் பொலிவும் வலுவும் பெறும்.

மணத்தக்காளி கீரை : குடல் புண், வாய்ப்புண் போன்றவற்றை ஆற்றும் சக்தி கொண்டது. சின்ன வெங்காயத்துடன் சமைத்து சாப்பிட்டால் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.

முளைக்கீரை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இளநரை ஏற்படாது.

கறிவேப்பிலை : நாள்தோறும் உணவில் ஏதாவது ஒரு வடிவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இளமைத் தோற்றம் நிலைத்து நிற்கும்.

புதினா : இரும்புச் சத்து இருப்பதால் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதோடு புதிய ரத்தத்தையும் உண்டு பண்ணும். பற்களை கெட்டிப்படுத்தும். எலும்புகளை வளரச் செய்யும். புதினாவை நசுக்கிப் போட்டு கசாயம் வைத்து சாப்பிட்டால் இளமையுடன் வாழலாம்.

வெந்தயக் கீரை – புளிச்சக் கீரை – முருங்கைக் கீரை – கொத்தமல்லி : மேற்கண்ட கீரைகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் பார்வைக் கோளாறு, ரத்தச் சோகை போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்

- வீட்டில் எறும்புப் புற்று இருந்தால் அங்கே கொஞ்சம் பெருங்காயத் தூளைத் தூவி விட்டால் எறும்புத் தொல்லை இருக்காது.
- குக்கரை உபயோகிக்காத நேரங்களில் மூடி வைக்கக் கூடாது.
- ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் நான்கு ஸ்பூன் டேபிள் சால்ட் கலந்து அதை அறையின் நான்கு பக்க ஓரங்களிலும் தெளித்து விட்டால், எறும்பு நடமாட்டம் இருக்காது.
- இஞ்சியை ஈரத் துணியில் சுற்றித் தண்ணீர்க் குடத்தின் மேல் வைத்திருந்தால் பத்து நாள் வரை புதியதாகவே இருக்கும்.
- காய்ந்த எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுத் தோல்களை அலமாரியில் வைத்தால் பூச்சிகள் அணுகாது.
- மூக்குப் பொடியை தண்ணீரில் கரைத்து, எறும்புப் புற்றின் மேல் தெளித்து விடுங்கள். எறும்புகள் மாயமாய் மறைந்து விடும்.
- கறிவேப்பிலை காயாமல் இருக்க வேண்டுமானால், அதன் மீது ஓர் அலுமினியப் பாத்திரத்தை மூடி வைத்தால், அது காயாமல் இருக்கும்.
- வாழைக்காயை தண்ணீரில் போட்டு வைத்திருந்தால் ஒரு வாரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
- எரிந்து கொண்டிருக்கும் பல்பின் மேல் இரண்டு சொட்டு செண்டைத் தெளியுங்கள். அறை முழுக்க கமகமவென்ற வாசனை பரவும்.
- ஒரு டப்பாவில் சிறிதளவு சர்க்கரையைத் தூவி அதனுள் பிஸ்கட்டை வைத்தால், பிஸ்கட் நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

வெண்டைக்காய் மருத்துவம் தெரியுமா?

மூன்று முதல் ஐந்து வரை எண்ணிக்கையிலான பசுமையான வெண்டைக்காய்களை தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை நன்றாக நீரிட்டுக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டு, அதன் மெல்லிய முனைப் பகுதியில் சிறிதளவும், அதன் அடிப்பகுதியில் சிறிதளவும் துண்டித்து விட்டு, வெண்டைக்காய் ஒவ்வொன்றையும் நீளவாக்கில் இரு துண்டாக வெட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அரை லிட்டர் நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். மூன்றில் இரண்டு பங்கு நீர் வற்றியதும், பாத்திரத்தை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி வைத்து அதை மூடி இரவு முழுவதும் வைக்கவும். காலையில் எழுந்ததும் அந்த காய்களை சாப்பிட்டு விட்டு, நீரையும் குடித்து விடவும். இது சிரமமான செயல்தான் என்றாலும் இதனால் கிடைக்கும் பலன் என்ன தெரியுமா? மூட்டு வலி, மூட்டுத் தேய்வு, மூட்டு வீக்கம் ஆகியவற்றில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் வெறும் வயிற்றில் இந்த நீரை மட்டும் வடிகட்டி குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம் (TNVRC) - தேசிய வள மையம் (NRO)

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், பெரும்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில் மறு குடியமர்த்தப்பட்ட குடியிருப்புவாசிகளை வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைக்கும் முன்னோடி திட்ட துவக்க விழா

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் தமிழ்நாடு குடிசைப்பகுதி மாற்று வாரியத்தின் சார்பாக காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், பெரும்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில் மறு குடியமர்த்தப்பட்ட அனைத்து குடியிருப்புவாசிகளையும் வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைக்கும் முன்னோடி திட்ட துவக்க விழா 17.06.2019 அன்று நடைபெற்றது.

இவ்விழாவில் காஞ்சிபுரம் மாவட்ட ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் திட்ட இயக்குநர் திரு. சீனிவாசராவ் அவர்கள் குத்துவிளக்கேற்றி விழாவை துவக்கி வைத்து சிறப்புரையாற்றினார். தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சொ. சீனிவாசன் அவர்கள் பெரும்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில் மறு குடியமர்த்தப்பட்ட அனைத்து குடியிருப்புவாசிகளையும் வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைப்பதற்கான நோக்கம் மற்றும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய செயல்பாடுகளான சுய உதவிக் குழுக்கள் / கூட்டமைப்புகள் உருவாக்குதல் மற்றும் வலுப்படுத்துதல், வாழ்வாதாரத்தினை மேம்படுத்திடச் செய்யும் வழிமுறைகள் குறித்து விளக்கினார்.

காஞ்சிபுரம் மாவட்ட சமூக நல அலுவலர் திருமதி. சங்கீதா, தமிழ்நாடு குடிசைப்பகுதி மாற்று வாரிய செயற்பொறியாளர் திரு. ஷபீக் அகமது, இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி, செம்மஞ்சேரி கிளை மேலாளர் திருமதி. சுகன்யா, தொற்றா நோய் திட்ட அலுவலர் டாக்டர் காளீஸ்வரன், தமிழ்நாடு குடிசைப் பகுதி மாற்று வாரிய சமுதாய வளர்ச்சி அலுவலர் திரு. கலைச்செல்வன் மற்றும் பெரும்பாக்கம் திட்டப் பகுதிக்குட்பட்ட ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு / கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் பெரும்பாக்கம் திட்டப் பகுதி குடியிருப்புவாசிகள் இவ்விழாவில் பெருந்திரளாகக் கலந்து கொண்டனர்.

திருவள்ளூர் மாவட்டம், கூடப்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில்

மறு குடியமர்த்தப்பட்ட குடியிருப்புவாசிகளை வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைக்கும் முன்னோடி திட்ட துவக்க விழா

தமிழ்நாடு மாநில ஊரக வாழ்வாதார இயக்கம் மற்றும் தமிழ்நாடு குடிசைப்பகுதி மாற்று வாரியத்தின் சார்பாக திருவள்ளூர் மாவட்டம், கூடப்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில் மறு குடியமர்த்தப்பட்ட அனைத்து குடியிருப்புவாசிகளையும் வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைக்கும் முன்னோடி திட்ட துவக்க விழா 20.06.2019 அன்று நடைபெற்றது.

காஞ்சிபுரம் மாவட்ட சமூக நல அலுவலர் திருமதி. மீனா, பூந்தமல்லி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் திரு. லட்சுமணன், திருமழிசை கிளை இந்தியன் வங்கி மேலாளர் மற்றும் திருவள்ளூர் மாவட்ட இயக்க மேலாண்மை அலகின் ஊரக வாழ்வாதார இயக்கத்தின் உதவித் திட்ட அலுவலர் திரு. வீரமணி ஆகியோர் இணைந்து குத்து விளக்கேற்றி விழாவை துவக்கி வைத்து சிறப்புரையாற்றினர். தமிழ்நாடு மாநில அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையத்தின் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் திரு. சொ. சீனிவாசன் அவர்கள் கூடப்பாக்கம் திட்டப் பகுதியில் மறு குடியமர்த்தப்பட்ட அனைத்து குடியிருப்புவாசிகளையும் வாழ்வாதார இயக்கத்தின் கீழ் இணைப்பதற்கான நோக்கம் மற்றும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய செயல்பாடுகளான சுய உதவிக் குழுக்கள் / கூட்டமைப்புகள் உருவாக்குதல் மற்றும் வலுப்படுத்துதல், வாழ்வாதாரத்தினை மேம்படுத்திடச் செய்யும் வழிமுறைகள் குறித்து விளக்கினார்.

இவ்விழாவில் கூடப்பாக்கம் திட்ட பகுதிக்குட்பட்ட ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு / கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்க நிர்வாகிகள் மற்றும் கூடப்பாக்கம் திட்டப் பகுதி குடியிருப்புவாசிகள் பெருந்திரளாகக் கலந்துக் கொண்டனர்.

Published by by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY From Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd.,
Printed by V. RAMESH, Chennai Micro Print Private Ltd., New No. 130 / Old No. 34, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai – 600 029.
Published from (63,000 Copies circulated) Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam,
Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Editor : S. CHINNAPPAN

தீன் தயாள் உபாதியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா (DDU-GKY) திட்டத்தின் கீழ்

தொழில் பயிற்சி பெற்ற இளைஞர்களுக்கு கர்தார் நாட்டில் வேலை வாய்ப்பு

தீன்தயாள் உபாதியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா திட்டத்தின் கீழ் கிராமப்புற இளைஞர்களுக்கு பல்வேறு திறன்களில் பயிற்சி அளித்து, வேலைவாய்ப்பு பெற்றுத் தரப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் கீழ் இதுவரை திறன் வளர்ப்பு பயிற்சி முடித்த 22,533 இளைஞர்களுக்கு உள்ளூரிலும், வெளி மாவட்டங்களிலும், வெளி மாநிலங்களிலும் வேலைவாய்ப்பு பெற்றுத் தரப்பட்டுள்ளது. இம்முயற்சியின் ஒரு பகுதியாக தொழில் பயிற்சி முடித்த இளைஞர்களுக்கு முதன்முறையாக வெளிநாடுகளிலும் வேலைவாய்ப்பு பெற்றுத் தரப்பட்டுள்ளது.

தீன்தயாள் உபாதியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா திட்டத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி நிறுவனங்களில் ஒன்றான Emirate Overseas Recruitment Consultancy Private Ltd என்ற நிறுவனத்தின் மூலம், இளைஞர்களுக்கு எலக்ட்ரீசியன் டொமஸ்டிக் (Electrician Domestics) என்னும் பிரிவின் கீழ் 4 மாத கால தொழில் திறன் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியினை நிறைவு செய்த 33 இளைஞர்களில் முதல் கட்டமாக 11 இளைஞர்கள் கர்தார் நாட்டில் உள்ள மெக்டான் கர்தார் WLL எனும் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 36,500/- துவக்க ஊதியத்தில் 17.07.2019 முதல் பணியில் அமர்த்தப்பட உள்ளனர்.

அயல்நாட்டில் பணி வாய்ப்பு பெற உள்ள இளைஞர்களுக்கான பணி நியமன ஆணையினை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் / ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் செயலாளர் திரு. ஹன்ஸ் ராஜ் வர்மா, இ.ஆ.ப.,

அவர்கள் வழங்கி சிறப்பித்தார்கள். ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் செயலாளர் கூடுதல் செயலாளர் திருமதி. அ. சுகந்தி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திரு. பிரவீன் பி. நாயர், இ.ஆ.ப., அவர்கள், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் முனைவர். ஜெ. யு. சந்திரகலா, இ.ஆ.ப., அவர்கள் ஆகியோர் முன்னிலையில் 10.07.2019 அன்று சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் வழங்கப்பட்டு, அயல் நாட்டில் பணிவாய்ப்பு பெற்ற இளைஞர்களை வாழ்த்தி அனுப்பி வைக்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியில் தீன்தயாள் உபாதியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா திட்டத்தின் முதன்மை இயக்க அலுவலர் (COO) திரு. ஜே. கணேஷ் கண்ணா அவர்கள், இணை இயக்குநர் திருமதி. என். கவிதப் பிரியா, மாநில திட்ட மேலாளர் திரு. ஜி. குமரன், Emirate Overseas Recruitment Consultancy நிறுவன மேலாண்மை இயக்குநர் திரு. ஒய். சையது இப்ரஹீம், முதன்மை செயல் அலுவலர் திருமதி. ப. கவிதா, TSA நிறுவன திட்ட மேலாளர் திரு. வி. பத்மநாபன் மற்றும் தீன்தயாள் உபாதியாய கிராமின் கௌசல்ய யோஜனா திட்டத்தின் உதவித் திட்ட அலுவலர்கள், பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS. 344/2019
Reg.No. TN/CH/(C)/455/2018-2020 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564 / 2018-2020
Date of Publication : 1st Week of the every month

21-ம் ஆண்டில் வெற்றிநடை போடும்

முற்றம் இதழ்

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட உங்களின் ஆதரவை தாருங்கள்!

முற்றத்திற்கு சந்தா செலுத்திடுங்கள்!!

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு	ரூ. 180
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 360
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 540

விளம்பரக் கட்டணம்

அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை 'முற்றம்' (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

வாசகர்கள் முற்றம் இதழ் குறித்த உங்களின் விமர்சனங்களை உங்கள் குழுவின் அஞ்சல் முகவரி மற்றும் புகைப்படத்துடன் முற்றம் இதழிற்கு அனுப்பலாம்.
சிறந்த விமர்சனங்கள் புகைப்படத்துடன் பிரசுரிக்கப்படும். பரிசும் வழங்கப்படும்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி:
மேலாளர், முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,
அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 3வது மாடி,
வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.